M. med. 1214

Schreger

GESCHENK
FRESENIUS

<36622246110011

<36622246110011

Bayer. Staatsbibliothek

BAYERISCHE
STAATS-
BIBLIOTHEK
MUENCHEN

Izinger inv. et del. Reindel sc. Nbg. 180

Kosmetisches Taschenbuch für Damen,

zur

gesundheitsgemäßen Schönheitspflege ihres Körpers durchs ganze Leben, und in allen Lebensverhältnissen,

von

Dr. C. H. Theodor Schreger
dem Jüngern.

Nürnberg,
bey Johann Leonhard Schrag.
1812.

BAYERISCHE
STAATS-
BIBLIOTHEK
MUENCHEN

GESCHENK
FRESENIUS

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Teutschlands
gebildeten
Müttern und Töchtern
geweiht.

BAYERISCHE
STAATS-
BIBLIOTHEK
MUENCHEN

Vorerinnerung.

Mütter und Töchter sollen in diesem Buche eine aus Hygiäens Gesundheitsquell geschöpfte Anweisung zur zweckmäßigsten Schönheitspflege ihres Körpers in jeglichen Lebensverhältnisse finden. Bei Bearbeitung desselben gieng ich von dem Grundsatz aus, daß die gewöhnlichen Leiden unsrer Schönen nicht sowohl in

ihrer Geschlechtsindividualität, als vielmehr in ihrem zufälligen Verhältnisse zur Außenwelt, zur Luft, Nahrung, Kleidung, Wohnung, zu den Verrichtungen des Körpers und Geistes, Gemüthsstimmungen, und andern Einflüssen gegründet sind. Bevor sie aber diese weder näher kennen, noch auch gehörig zu würdigen wissen, werden sie nie das Schädliche vermeiden, nie, was ihnen in jeder Lage ihres Lebens frommt, so anwenden lernen, daß kein Mißbrauch oder Nachtheil für ihr Wohlseyn, für die Erreichung ihrer weiblichen Bestimmung und ihrer Körperschönheit früher oder später daraus entstehe. Wenn es mir gelang, ihnen

hierüber einige belehrende Winke zu geben, und es ihnen wahrer Ernst ist, dieselben zu befolgen, so werden sie der beigefügten Kunstmittel größtentheils entbehren können, deren Wahl, bey aller ihrer im Ganzen geprüften Unschädlichkeit, in einzelnen Fällen doch jedesmal der Einsicht des Arztes überlassen bleibt, und bleiben muß.

Damen, welchen die Kunstschminke einmal zum Bedürfniß geworden ist, oder, wie den Künstlerinnen auf der Bühne, von ihrem Beruf aufgedrungen wird, finden mehrere Vorschriften zur Selbstbereitung, und gefahrlosern Anwendungsart von mancherlei unschuldigen

Schminksorten, nebst den Unterscheidungszeichen derselben von schlechtern und schädlichern, wie sie oft im Handel vorkommen, in einem besondern Abschnitt verzeichnet.

Erlangen, den 14. Aug. 1810.

Inhalt.

Zweck der weiblichen Kosmetik.

Erster Abschnitt.

Von der zweckmäßigen Schönheitspflege des weiblichen Körpers im Allgemeinen.

Zweiter Abschnitt.

Von dem zweckmäßigen Verhalten gegen die einzelnen äußern Einflüsse auf weibliche Schönheit.

Erstes Kapitel.

Seite

Luft 15

Zweites Kapitel.

Bekleidung 27

Drittes Kapitel.

Nahrung 41

Viertes Kapitel.

Bewegung und Beschäftigungen des Körpers. 57

Fünftes Kapitel.

Seite

Gemüthsbewegungen und Geistesbeschäftigungen. 69

Sechstes Kapitel.

Geschlechtsverrichtungen. . . . 78

Siebentes Kapitel.

Ruhe, Schlaf. 87

Dritter Abschnitt.

Von der zweckmäßigen Schönheitspflege verschiedener einzelner Gebilde des weiblichen Körpers.

Erstes Kapitel.

Seite

Hautcultur. 98

Zweites Kapitel.

Schönheitspflege des Gesichts. . . 109

Drittes Kapitel.

Augenpflege. 116

Viertes Kapitel.

Schönheitspflege der Zähne. . . 123

Fünftes Kapitel.

Pflege des Hauptthaars. . . . 135

Sechstes Kapitel.

Schönheitspflege des Halses und des Busens. 138

Siebentes Kapitel.

Seite
Schönheitspflege der Arme und Hände . 148

Achtes Kapitel.

Schönheitspflege der Füße . . . 154

Vierter Abschnitt.

Aeußere Schönheitsmittel.

Seite
I. Bäder 156

II. Waschwasser 184

III. Salben und Pommaden für die Haut, Haare, Haarpouders, Haarschminken, Haarwuchs-befördernde Mittel . . 195

IV. Wohlriechende Waschpulver, Pasten und Seifen. 215

V. Schönheitsmittel für die Nägel an der Hand ꝛc. 223

VI. Zahnpulver, Zahnlatwergen, Zahntinkturen. 224

VII.—VIII. Mittel zur Parfümirung des Mundes, Athems und der Nase. . 230—232

Fünfter Abschnitt.

Die Schminkkunst, ein historisches Fragment. Seite 232

Unschädlichere Hautschminken, und andere Theatergesichtsfarben.

		Seite
I.	Weißschminken . . .	246
II.	Rothschminken. . . .	252
III.	Blauschminken. . . .	262
IV.	Gelbschminken. . . .	262
V.	Grauschminken. . . .	263
VI.	Braunschminken. . . .	263
VII.	Schwarzschminken. . . .	263

Anhang.

	Seite
Zimmerluftreinigungsmittel . .	263
Zimmerparfümes.	266
Kleider= Wäsch= u. a. Parfümes. . .	271

Zweck der weiblichen Kosmetik.

Unter den zufälligen Glücksgütern, die Mutter Natur ihren Lieblingen spendet, ist Körperschönheit wohl eines der schätzbarsten, ein offener Empfehlungsbrief in allen gegenwärtigen und künftigen Verhältnissen des Lebens. Vergänglicher ist indes die Wohlgestalt des Weibes, als jene des Mannes. Dieser kann mit weniger Aufmerksamkeit auf sich selbst, leicht die seinige erhalten, aber — kaum hat das Weib seine Bestimmung als Gattin und Mutter erfüllt, oder sonst einiges Erdenungemach erfahren, das den holden Traum des Jugendalters endet, so sieht es seine Reize dahin welken. Und doch ist die Schönheit für das andere Geschlecht unendlich wichtiger, als für das männliche. Es kann nicht gleichgültiger dafür seyn, als wir gegen die Meinung von unserer Kraft. Die Kunst ist im Besitz so mancher Mittel, nicht nur die flüchtigen Körperreize zu fesseln, und ihre Macht ungeschwächt durch Ne-

beneindrücke, wirken zu lassen, sondern auch die Last der Jahre zu erleichtern, und ihre Eindrücke dem Scharfblick der Welt möglichst zu entrücken. Beide Zwecke vereint die Kosmetik in sich, als Kunst, die Ausbildung des weiblichen Körpers und seiner plastischen Schönheitsformen zu unterstützen, seine Wohlgestalt auch in den verschiedenen Epochen des weiblichen Lebens lange zu erhalten, und ihre Fehler zu verbessern. Alle hier zu gebenden Verhaltungsregeln sind aber nur überhaupt gültig, und leiden nach Maasgabe des Alters, des Temperaments, der besondern Körperbeschaffenheit, und mancher anderer Eigenthümlichkeiten jedes einzelnen Weibes mehrere oder wenigere Abänderungen.

Erster Abschnitt.

Von der zweckmäßigen Schönheitspflege des weiblichen Körpers im Allgemeinen.

So wenig weibliche Schönheit, wozu, ausser einem schlanken, weichen, regelmäßigen Wuchs, einnehmende, sprechende, symmetrische Gesichtszüge, lebendige, seelenvolle Augen, eine blühende Gesichtsfarbe, eine zarte, glatte Haut, wohlgeordnete, weiße Zähne, und ein guter Haarwuchs gehören, im steten Gefolge vollkommener Gesundheit ist, so kann doch jene auch ohne diese unmöglich bestehen. Im Gegentheil muß jede Schöne, die diesen Namen in der That verdienen will, gesund zu seyn sich bemühen, gleichwie der Aeltern Sorge für die Wohlgestalt ihrer Töchter von deren zweckmäßiger Gesundheitspflege unzertrennlich ist. Je früher diese beginnt, je ungestörter durch Kränklichkeit der Aeltern, durch Mißbrauch ihrer gegenseitigen Gunstbezeugungen in der physischen Liebe, durch äußere Gewaltthätigkeiten, Leidenschaften, Taumel der Sinnenlust während der Schwangerschaft, ungezügelte Phantasie des

Weibes im Anfang derselben ꝛc. die Natur bei ihrem ersten Bildungsgeschäfte vorarbeiten konnte, um so leichter und glücklicher läßt sich jener Zweck erreichen, um so besser die im Keimen begriffene Schönheit des weiblichen Kindes bilden.

Vorzüglich müssen wir die dem kindlichen Alter eigene höhere Empfänglichkeit in seiner Erregbarkeit schonen, und sie gegen die mancherlei Einflüsse bewahren, welche den normalen Gang der Verrichtungen jeglichen Körpertheils zweckwidrig abändern. Wir müssen die Kleine in einer gesunden Atmosphäre athmen lassen, gehörig rein halten, säubern, kleiden, betten und ernähren. Da die Neugebohrnen sehr leicht zu Ansteckungen geneigt sind, so muß man auf die Gesundheit ihrer Wärterinnen äußerst aufmerksam seyn. Die Gelbsucht sogleich, oder kurz nach der Geburt thut ihrer Schönheit keinen Eintrag, mehr schon, zumal in ihrem Entstehen nicht bald von einem Arzt beseitiget, die den Neugebornen eigenthümliche Augenlidentzündung, oder Röthe der Augen mit Schleimausfluß, eine gewöhnliche Folge von zu grellem, blendendem Lichte, verdorbener Stubenluft ꝛc. Das Auge der Neugebornen muß also in den ersten Zeiten vor zu hellem Tages- und Kerzenlichte

geschützt, das Wochenzimmer daher mäßig verdunkelt seyn. Plötzlicher Wechsel des Lichts und der Dunkelheit ist überhaupt zu vermeiden, und, sobald das Kind einzelne, zumal helle, glänzende Gegenstände zu fixiren anfängt, dafür zu sorgen, daß diese gerade in das Auge fallen. Das Licht muß immer vor ihm stehen, nie zur Seite, oder hinter demselben, weil es sonst schielen lernt. Seine Bettstatt sey so gestellt, daß das Tageslicht weder über den Kopf, noch zur Seite einfalle. Glänzende Gegenstände dürfen nicht über, oder neben der Wiege sich befinden. Auch das kindliche Ohr muß vor heftigem Schalle und Geräusche bewahrt werden.

Im dritten Monate, auch wohl schon früher ist es Zeit, dem Kinde von einem Impfarzte die Schutzpocken inoculiren zu lassen. Jenen Unglücklichen, welche dieses so wohlthätigen Schönheitsmittels entbehren müssen, mag man, wenn sie von den Menschenpocken befallen werden, wenigstens ihren Gesichtsteint durch eine warme, wollene Fußbekleidung, u. a. dgl. Ableitungsmittel, oder durch zeitiges Aufstechen der reifen Gesichtspocken, oder durch das Präservativ III. Nro. 18. möglichst zu erhalten suchen.

Angeborne Klumphände, Klumpfüße, ein zu kurzes Zungenbändchen, Hasenscharten (gespaltene Lippen und Gaumen), Verschließung der Geburtstheile, des Mastdarms, Brüche (Leibschäden), Verwachsung der Zehen und Finger, Ueberzahl derselben u. a. Mißstaltungen oder Verletzungen erfordern baldige Kunstbehandlung. Desgleichen auch Darrsucht, Skropheln, Zwiewuchs oder englische Krankheit, leidige Erzeugnisse der Verfütterung, oder schlechter Ernährung überhaupt, der Unsauberkeit, oder des beständigen Vegetirens im eingeschlossenen Raume, wenn sich diese Erziehungssünden nicht zeitig noch durch gänzliche Abänderung der Diät, und des Regimen, durch warme Luft- und Kräuterbäder ꝛc. abbüßen lassen. Der länglich und spitzgedrückte Kopf mancher Neugebornen rundet sich mit der Zeit von selbst. — Fern sey jeder zu voreiliger Versuch, die Kleine auf die Füße zu stellen, und zum Gehen zu bringen! Er wird entweder durch Verkrüppelung der Füße, oder durch freiwilliges Hinken oft genug bestraft. Fern alles Wiederaufziehen des fallenden oder schon gefallenen Kindes an einem Arme, alles

Fortschleifen desselben, alles Schweben- und Schauckelnlassen an beiden Armen! rc.

Ein höchst wichtiger Gegenstand für die Kunst, schöne Mädchen zu erziehen, ist deren frühzeitige Geistes- und Charakterbildung, welchen höhern Reiz allein eine sorgfältige mütterliche Erziehung gewährt. Aber einen um so nachtheiligern Einfluß auf ihre Physiognomie hat zu frühe Beschäftigung mit einem ewigen Einerlei, wobei sie lange verweilen, und sich auf Kosten ihrer physischen Kräfte anstrengen müssen. Pestalozzis Elementarunterricht bleibt daher immer vorzüglich. Die Unterweisung in der Musik kann bei Lust, Talent und gehöriger Körperanlage schon im siebenten Lebensjahre vorsichtig beginnen, muß aber von den Tönen ausgehen. Beim Tanzunterricht sehe man nicht auf das Alter der Kinder, sondern auf ihren Körper. Wohlgeordnete Wechselübung im Lautlesen, Singen, Tanzen u. a. passenden Leibesbewegungen, zumal unter freiem schönen Himmel, trägt nicht wenig zur fernern Vervollkommnung des Mädchenkörpers bei. — Das einzige Mittel unzeitige Geschlechtsentwickelung zurückzuhalten, besteht in körperlicher Beschäftigung und

Vermeidung aller Gelegenheiten zu vorschneller Ausbildung der Sexualorgane.

Die wichtigste Periode für die Schönheitskultur tritt endlich mit der Pubertät ein, jener letzten Entwickelungsstufe aller weiblichen Formen *), wo das aufblühende Mädchen von der Natur zugleich durch die Menstruation zu seiner künftigen Geschlechtsbestimmung eingeweiht wird. Das zu frühe Erscheinen dieses Moments läßt sich allein bei sonst gehöriger Lebensordnung, bei gleichmäßiger weder zu warmer, noch zu kühler Hautbedeckung, bei gemäßigter Bettwärme ꝛc. durch häufige, ungezwungene, nicht anstrengende Bewegung, zumal in freier heitrer Luft, und durch kühle Bäder ꝛc. verhüten. Die zur naturgemäßen Zeit mannbar gewordene

*) Um nicht tod und ohne bleibendem Eindruck zu seyn, müssen diese plastischen Körperformen jetzt durch gefällige Haltung und leichte Bewegung des Körpers immermehr belebt und veredelt werden. Nur Bildung des Geistes und Herzens, nur edle Affekte mit Sanftmuth gepaart, nur stille, anmuthige Geberde, reine Sittlichkeit, Ruhe des Gemüths, nur wohlwollende Neigung, mäßige Freude und — die Liebe prägen sie ganz aus, beseelen sie.

Jungfrau beherzige nun für jetzt und immer folgende allgemeine Gesundheits- und Schönheitsregeln. Bei frühzeitiger Gewöhnung an alle die Dinge, welche Niemand im täglichen Leben füglich umgehen kann, lerne sie durch ruhige und unbefangene Selbstbetrachtung erkennen, was einzeln ihr nütze und schade. Gleichweit entfernt von ängstlicher Verzärtelung, und träger oder leichtsinniger Vernachläßigung ihrer Körperreize vermeide sie alle Beeinträchtigungen derselben, (s. weiter unten). Ohne allzueinförmig zu leben, verbinde sie doch mit dem Wechsel im Lebensgenusse eine gewisse Lebensordnung. Ihr zunächst durch Vernunft und eigene, oder fremde reine Erfahrung berichtigter Instinkt wird sie hier am besten vor dem Zuviel und Zuwenig ꝛc. warnen, und somit der treueste Schutzgeist ihrer Schönheit seyn. Noch grösserer Vorsicht bedürfen in diesem Punkte die Kränklichen und Schwächlichen ihres Geschlechts, um ihren Körper zu schonen, wenn seine Schönheit bestehen, oder verherrlichter hervortreten soll. Gleich dem Manne, gewöhne sich das Weib an nichts zu streng und sklavisch, daß es ihm zum unentbehrlichen Bedürfniß werde, und ist es schon ver-

gewöhnt, so entsage es nur nach und nach dem Gewohnten. Durch den plötzlichen Wechsel des Klimas wird häufig die Schönheit des weiblichen Körpers verdorben. Um dieß zu verhüten, wähle die von Norden nach Süden Reisende bei voller Krafft und Gesundheit den Herbst, im umgekehrten Falle den Sommer zu ihrer Reise, und wenn sie zugleich an ihrem neuen Aufenthaltsorte Anfangs eine Zeitlang noch ihre vorige Lebensweise beibehält, und dann vorerst in mäßigen Gaben und nach und nach das Neue und Fremde sich aneignet, so wird ihr dieser Ortswechsel um so weniger nachtheilig seyn. Die Eindrücke häufiger, schneller Veränderung des Wetters im Auslande, oder in der Heimath, eines nicht minder gefährlichen Feindes weiblicher Schönheit, macht den Frauen dort ein bestimmtes Verhältniß ihrer Körperkräfte zu einander, und deren zweckmäßige Uebung, hier zugleich Gewohnheit leicht erträglich. Indessen bedürfen diese Kräfte zum thätigen Leben doch äußerer Reize, die jene erregen. Wo aber dergleichen, wie beim plötzlichen Witterungswechsel, mangeln, müssen innere, durch eigene gute Ernährung erschaffene, den Abgang der äußern ersetzen. Wohl dann dem Weibe, das mäßig und einfach, wo

möglich nur von den heimischen Produkten zu leben sich gewöhnt hat! Ihm genügen bei einem gemischten Temperamente gelinde Reize, ihm bringen allein die milden, minder kräftig nährenden Speisen, nur leichte Gewürze und diese selbst nur mäßig genossen, weniger geistige, nicht sehr flüchtige Getränke, nur gelinde Bewegungen, eine mäßige Thätigkeit des Körpers sowohl, als der Seele, das erwünschteste Gedeihen seiner Gesundheits- und Schönheitspflege. Aber nicht eines und dasselbe, was dieses Gedeihen bei manchen Damen begünstiget, frommt gleichfalls demselben bei andern. So verschieden die einzelnen Temperamente der Frauen sind, so verschieden muß selbst die einzelne Weise des Lebens derselben auch seyn. Nur durch reine Selbstbeobachtung läßt sich dieser Unterschied am sichersten finden. Im Durchschnitt erheischt das dem Mädchenalter bis ins 25. Jahr insgemein eigene sanguinische Temperatur mehr animalische Kost, so wenig diese sonst in der gewöhnlichen Menge und Stärke genossen, der Blüthe und Dauer weiblicher Schönheit im Ganzen zusagt, ferner ein mehr kräftiges Bier, aber desto weniger Gewürze und Wein, zwar seltene, doch um so anhaltendere Körperbewegun-

gen, ernstere Geistesbeschäftigung, und ein eifrigeres Streben nach der nöthigen Charakterfestigkeit. Phlegmatische Damen bedürfen dagegen zu Gunsten ihrer Körperschönheit mehr kräftig ernährender, substantiöser, trockner, gewürzter Speisen, mehr flüchtiger Reize, mehr des Weins, als eines wässrigen Getränks, einer mehrmals wiederholten, anhaltenden Bewegung des Körpers im Freien, und mehr eindringender Erregungsmittel der Seele rc. Doch dürfen diese so wenig, als die körperlichen Reizmittel, geeignet seyn, die weibliche Schönheitsblüthe zu schnell hervor zu treiben, damit nicht solche früh erkünstelte Schönheiten, den Treibhausblumen gleich, schon verblühen, wenn Naturschönheiten erst zu blühen anfangen.

Soll durch das Wochenbett die Schönheit der Frauen nicht verlieren, so dürfen sie weder zu früh, noch zu spät heyrathen rc. Ehelosigkeit, zumal unfreywillige, ist oft ein heimlicher Feind derselben, so wie Uebermaaß im physischen Geschlechtsgenusse es immer bleibt.

Während der Schwangerschaft sind freie Luft und Licht, gelind reizende und nahrhafte Speisen und Getränke, ein möglichst horizontales Lager zum Schlafen, leichte Bewegung zu

Fuß, oder in bequemen Wagen, Gemüthsruhe ꝛc., überhaupt Mässigkeit in allem, was die Schwangere vornimmt, die Hauptmittel zur Unterstützung der bildenden Kraft, und, gleichwie in der Wochen- und Stillungsperiode, Reinheit der Zimmeratmosphäre, der Kleider, Betten, Haut, Enthaltsamkeit, und Auswahl in mancher Nahrung, in der physischen Liebe ꝛc., und eine angemessene Körper- und Seelendiät überhaupt die vorzüglichsten Erhaltungs- und Beförderungsmittel weiblicher Schönheit.

Im vollkommnen Frauenalter sind, zumal bei cholerischer Natur, vorzüglich mäßige Reize, abwechselnd nur milde Genüsse, gelindere Nahrung, ruhige Stimmung des Innern, Ordnung im Leben nnd Handeln ꝛc., zu empfehlen, dagegen alle hitzige Getränke, und alle heftige Bewegung des Körpers und der Seele zu wiederrathen. In jenem kritischen Zeitpunkte, dem Verschwinden der weiblichen Regeln müssen Frauenzimmer eine zwar reizende, aber sehr mässige Lebensart führen, alle schwächenden Einflüsse meiden, und jeden erlaubten Genuß in geringer Menge, und nach oft wiederholten Pausen sich gestatten.

Wenn selbst im höhern Alter, welches vermöge der nun eintretenden mangelhaften Ernährung ꝛc., ausser mancherlei inneren Veränderungen im Körper, auch äußerlich sichtbare, vornehmlich Abnahme des Fettes, der Rundung des Fleisches und der Elasticität der Haut hervorbringt, die weibliche Schönheit noch möglichst bestehen soll, so wache man über die Gesundheit seiner Lungen und Hautorgane, halte sich an leicht verdauliche Speisen, gelinde Bewegung im Freien, an flüchtige Reize, zumal an Wein, sey überhaupt in seiner einmal gewohnten Diät pünktlich regelmäßig, oder wechsle mit seinen Genüssen ab, gehe aber eher von schwächern zu stärkern über, als umgekehrt. Man sey nicht ganz unthätig, strenge jedoch weder Geist noch Körper allein an, sondern ändere die Gegenstände seiner Unterhaltung so oft, wie möglich, ab. Man gehe häufig mit Menschen, besonders mit jüngeren, um, und gewöhne sich im spätern Alter eben so zu benehmen, wie in jüngern Jahren; sorge übrigens für seinen Schlaf nach Bedürfniß, und medicinire nie ohne Berathung des Hausarztes. Nur dadurch verscheuchen betagte Matronen das lästige Wesen des männlichen Ernstes, und scheinbarn, höhern Alters; nur so werden sie sich

und Andern in ihrer verjüngten Wohlgestalt auch noch spät gefallen.

Zweiter Abschnitt.

Von dem zweckmäßigen Verhalten gegen einzelne äußere Einflüsse auf weibliche Schönheit.

Erstes Kapitel.

Luft.

Unter den Einflüssen auf weibliche Körperschönheit steht die äußere und die Zimmeratmosphäre oben an. Schon in der frühesten Lebensperiode muß dafür gesorgt werden, daß die Luft, welche das Kind umgiebt, möglichst staubfrei, rein und unverdorben sey. Nur zu oft wird aber diese, bei Mangel an nöthiger Aufmerksamkeit, in den ersten Wochentagen durch die Kindbettreinigung, durch unsaubere Nachtgeschirre und Leibstühle, durch aufgehangene feuchte, schmutzige Kinderwäsche, durch Ofen- Oel- Kohlen rc. und andere Dünste, durch die Gegenwart vieler Men-

schen, zumal in engen Kinderstuben, durch Arzneimittel rc., und, womit man alles irrig zu verbessern glaubt, durch zu viele wohlriechende Wasser und Rauchpulverdämpfe rc. verunreiniget, wenn alle diese und noch mehrere schädliche Ausdünstungsstoffe nicht bei Zeiten entfernt werden, oder zum Theil lieber ganz ausgeschlossen bleiben. Die Temperatur des Kinderzimmers muß im Winter immer gleichmäßig warm, weder zu heiß noch zu kühl seyn. Durch künstliche Erwärmung der das Kind umgebenden Kleidungsstücke, die man an kalten Tagen mittelst beygelegter Wärmflaschen auch mehrere Stunden lang unterhalten kann, läßt sich die nicht immer für das Kind heilsame Lebenswärme, oder Körperatmosphäre z. B. kranker Mütter leicht ersetzen. Im Sommer bringe man die Kleinen täglich einige Stunden ins Freie, ohne sie jedoch der brennenden Sonnenhitze, der Morgenkühle, oder der Abendluft auszusetzen. Im Winter dürfen zarte Kinder nur in den Mittagsstunden bey warmen Sonnenschein in die freie Luft getragen werden. Desto nothwendiger ist aber die Erneuerung der Zimmeratmosphäre durch täglich wenigstens einmaliges Oeffnen der Thüren und Fenster, während man das Kind entfernt hat. Gesunde kräf-

tige Kinder darf man, wenn sie einige Jahre alt, und gehörig bekleidet sind, auch an rauhere Witterung allmählig gewöhnen.

Nur mit steter Rücksicht nicht allein auf die große Verschiedenheit der individuellen Körperbeschaffenheit, sondern auch auf Klima, und täglichen Wechsel der Lufttemperatur kann man Kinder, entweder ganz unbedeckt, oder mit einem weiten, offnen und kurzen Hemde, ohne Strümpfe, einige Mittagsstunden, Anfangs in einer wärmern, und nach und nach in einer kühlern Luft herumtragen, oder laufen, und sie so ein sehr wohlthätiges ganzes Luftbad, (s. auch unten im IV. Abschnitt Bäder unter A.), geniesen lassen.

Die gesündeste Luft für jedes Alter und Geschlecht bleibt immer eine freie, weder allzutrockene, noch allzufeuchte Garten- oder Landluft, doch im Durchschnitt für das schöne Geschlecht mehr die Mittags- als die Morgen- und Nachtluft. Bei gehöriger Würdigung der verschiedenen Jahreszeiten und Temperamente ist dann das atmosphärische Verhältniß von Stick- und Lebensluft, und darunter jene Temperatur, die zwischen Wärme und Kälte das Mittel hält, am zuträglichsten. Indes bekommt Sanguinischen und Cholerischen eine mehr feuchte,

dagegen Phlegmatischen und Melancholischen eine mehr trockne, so wie den ersten eine kühle, den zweiten eine laue, den dritten eine mehr kalte, und den vierten eine warme Luft besser, es müste denn Gewohnheit auch hier, wie bei jeglicher Wirkung von aussen auf uns, diese Unterschiede ausgleichen. Die Extreme von Kälte und Wärme können nur bei Verlegung des Wohnsitzes in irgend ein anderes Klima, und bei schnellem, oder dem Lauf der Jahreszeit gemäßen Witterungswechsel ihren schädlichen Einfluß auf die weibliche Schönheit äussern. Wie man dem erstern begegnen soll, ist schon oben erinnert worden, und daß dem letztern, kann, oder mag man sich dagegen nicht durch täglichen freien Luftgenuß bei jeglicher Jahreszeit abhärten, durch eine dieser entsprechende Kleidung, Kost, Körperbewegung ꝛc. sich noch am besten ausweichen lasse, wird weiter unten zur Sprache kommen.

Nicht minder verderblich für den weiblichen Teint ist, zumal im Früh- oder Spätjahre, in niedrig gelegenen Orten und Thälern, die erste Morgen- und die späte Abendluft. Die bessere Zeit zum Lustwandeln für die Schönen, sey daher in der Regel zur Winterszeit Morgens von

zehn bis Nachmittags vier Uhr, im warmen angenehmen Frühling von acht Uhr des Morgens bis Nachmittags sechs Uhr, im Sommer von fünf bis zehn Uhr des Morgens, und Abends von drei bis acht Uhr; im Herbst von neun Uhr des Morgens bis Abends um fünf oder sechs Uhr. Nach Erhitzungen dürfen weder Kinder noch Erwachsene sich durch kaltes Trinken, Waschen und Baden erfrischen, und eben so wenig an sehr kühlen Orten, in Grotten, Kellern, auf steinernen Bänken, zumal im Schatten, oder in der Zugluft sich abkühlen wollen. Nicht minder gefährlich ist im Winter das schnelle Annähern, nach dem Aufenthalt in strenger Kälte, an den heissen Ofen.

Noch mehr, als durch die Kälte im Freien, wenn man sich dagegen nicht gehörig verwahrt, verliert der zarte Teint durch die eingeschlossene kalte Zimmerluft, die deshalb selbst ausser der Kalender-Winterszeit durch mäßige jedes Eigengefühl angemessene Heizung immer so erwärmt seyn muß, daß man bei gehöriger Körperbekleidung nicht friere. Das Schlafzimmer darf dagegen nur für schwächliche, gar zu empfindliche oder ältere Damen, oder bei strenger Winterkälte, aber nie so stark, als das Wohnzimmer,

und nur früh vor dem Aufstehen, um Verkältung vorzubeugen, oder statt dessen lieber ein Nebenzimmer geheitzt werden, das offen bleibt. Heizung in zumal thönernen Oefen bleibt immer vorzüglicher, als Kaminfeurung. Zu heiße schwüle Wohnzimmerluft im Sommer kann theils durch Oeffnen der Fenster die Nacht über, und am Tage durch Niederlassen der Gardinen vor denselben auf der Sonnenseite, theils durch wiederholtes Besprengen der Fußböden, mit frischem Wasser, oder Aufstellen dessen in flachen Gefäßen ꝛc., theils, wie im heißen Orient, durch große hölzerne Fächel, die an Schnuren von der Decke herabhängen, und sich durch ihre eigene Schwungkraft fast immerfort selbst bewegen, wieder abgekühlt werden. In zu feuchte Zimmeratmosphäre bringe man ganz trocknen Sand ꝛc., der die überflüssige Feuchtigkeit aus der Luft einsaugt, und erneuere ihn des Tags mehreremal.

Gleich der Kinderstube sey das Wohn- und Schlafzimmer der Schönen geräumig, und, so wie das ganze Haus, trocken, hell, und immer reinlich. In Gebäuden, die nie die Sonne bescheint, oder welche, zu schnell erbaut, nicht so bald, auch wohl nie ganz austrocknen,

ist für sie so wenig gut wohnen, als in engen, dumpfigen, oder frisch übertünchten, neu gemahlten, oder so eben naßgefegten Zimmern, oder im niedrigen Erdgeschoß. Auch die bequemsten und gesundesten Wohnzimmer müssen im Winter wenigstens einmal am Tage, oder mehreremal, aber momentan, mit Vermeidung alles Luftzugs, so wie jene an der Sonnenseite im Sommer mehr des Nachts, die Schlafgemächer dagegen sogleich Morgens beim Aufstehen bis zum Sonnenuntergang gelüftet werden. Man entferne übrigens, vorzüglich aus kleinen Stuben, alle schädliche Ausdünstungsstoffe, oder lasse keine von aussen zu. Dahin gehören, ausser den oben schon genannten noch: Wasch- und Scheuerwasser- Platteisendünste, der Dampf von schlechten Talglichtern, aller Kohlenqualm, zumal von Torf, Steinkohlen, aus Feuerbecken, Theemaschinen, Speisewärmern rc., der zu viele Rauch, zumal von schlechtem Tabak, die stärkern Blumen- und Kräuterdüfte, besonders zur Nachtzeit und im Schlafzimmer, z. B. von vielen Rosen, Violen, Hyacinthen, Lilien, Geisblatt, Jesmin, Basilicum, Orangenblüthen, Tuberosen, weißem Diptam, jungen Birken, von den Möschenkränzen, von zu starken Parfüms überhaupt rc., die Ausdün-

stungen von Hunden, Katzen, vielen Vögeln, von manchen Arzneikörpern, z. B. von Acconit, Asle-pias rc., von gährenden, oder faulenden Pflanzentheilen, dumpfigen, moderndem Bettstroh, von feuchter oder schmutziger Wäsche, von Kranken und ihren Abgängen, von Leichen; der Dunst von manchen Speisen und Getränken, frische Oelfarbengerüche, Blei- Quecksilber- Arsenikdämpfe, Ofenglühhitze, Fettigkeiten, und dergleichen auf geheitzten Oefen, und mehrere, sowohl gröbere, als feinere Stoffe, z. B. Ansteckungsstoffe rc. womit die Luft überladen ist. Die gröbern hängen sich an andere Körper an, oder fallen zu Boden, andere sind bleibender in der Luft, und setzen sich nur unter gewissen Umständen daraus ab, wie die Wasserdünste im Winter auf die Fensterscheiben rc. Um manche zu lange und zu festhaftende Uebelgerüche wenigstens einstweilen zu maskiren, dienen theils die Pot-Pourris in trockner und flüssiger Form (s. unten Nr. II. 1, 2. im Anhange), theils mäßige Räucherungen vermittelst reiner, sehr feiner Rauchpulver rc., (s. Ebendas. Nr. 3. 4. 5.), die man auf erhizten Eisenplatten, oder im Winter auf dem warmen Ofen bloß verdunsten läßt, theils geistige, wohlriechende Dämpfe, die sich aus Aromen, mit

Weingeist vermischt, und mit wohlriechenden Wässern verdünnt, über Weingeistlampenfeuer nach und nach entwickeln (s. a. a. O. Nr. 6). Das gewöhnliche Rauchwerk, auf Kohlen, zumal täglich mehreremal verbrannt, verstopft die Hautporen, und bringt einen gelblichen Teint, ja wohl auch mancherlei Hautausschläge hervor. Lieber nehme man dergleichen Räucherungen in einem fünf Minutenlangen Luftzuge vor. Am sichersten wird die eingeschlossene, auch von Ansteckungsstoffen 2c. verdorbenste Luft nicht nur gereiniget, sondern auch verbessert durch vorsichtige, von Sachkundigen zu veranstaltende Räucherungen entweder mit salpetersauren, oder gemeinen salzsauren Dämpfen (s. a. a. O. I. 1. 2. 3. 4). Oder man läßt mit diesen letztern Mineraldämpfen Wasser anschwängern, und besprengt damit Wände, Fußböden, Bettstellen 2c., oder hängt darein getauchte Leinwandstücke hier und da im Zimmer auf, zumal wo die Sonne hinscheint. Schwächer, selbst in kleinern Zimmern, wirkt der gemeine Essig, den man noch am besten in Porcellanschaalen, auf dem heißen Ofen, oder über Weingeistlampenfeuer verdampfen läßt, schneller und stärker in einem nicht zu geräumigen Zimmer die reine Essigsäure durch freiwillige Verflüchtigung.

Auch ausser dem Hause dürfen, zumal junge, erst aufblühende Mädchen und zärtliche Damen nicht häufig an Orten erscheinen, noch lange verweilen, wo die Luft nie rein genug ist, wie in stark besuchten Kirchen, Schauspielhäusern, Concertsälen, in öffentlichen Schulanstalten, auf Bällen, Redouten ꝛc. Daß dabei ausserdem jeder plötzliche Wechsel der eigenen Körpertemperatur sorgfältig zu vermeiden sey, bedarf wohl keiner Erinnerung.

Dem schwangern Weibe ist eine reine, gesunde, gleichmäßig warme, trockene Luft in und ausser dem Hause, wahre Lebensnahrung. Deshalb hüte sie sich, gleich allen empfindlichen, kränklichen Frauenzimmern, vor Nässe, Feuchtigkeit und strenger Kälte. Besonders darf sie, vom Bette aufstehend, die Füße ꝛc. nicht erkälten, sondern muß sich sogleich durchaus ankleiden, und überhaupt noch angelegentlicher, als ausser der Schwangerschaft, jeden schnellen Luft- und Körpertemperaturwechsel meiden. Im Winter und Herbste setze sie sich keiner feuchten Morgen- und Abendluft im Freien aus, eben so wenig, zumal in der letzten Zeit ihrer Schwangerschaft, der verdorbenen Atmosphäre an-

gedrängtvollen Versammlungsorten, in Treibhäusern ꝛc.

In dem geräumigen, mäßig erhellten, trocknen, von Geräusch entfernten Gebähr- und Wochenzimmer muß die Luft höchst rein gehalten, und täglich erneuert werden. Gut ist es daher, während dieß geschieht, die Kindbetterin mit ihrem Kinde auf einem Sopha, oder im Bette leicht zugedeckt, alle Morgen in ein gleich warmes Nebenzimmer zu bringen. Fehlt dieses, so muß das Wochenzimmer im Winter, oder an sonstigen naßkalten Tagen vor dem Lüften mäßig geheitzt, und während dem durch Vorziehen der Bettgardinen, oder Umstellen des Bettes an der Zugseite mit einem hinlänglich großen Schirm Mutter und Kind vor aller Zugluft bewahrt seyn. Abends darf nur die in die Stube gehende Ofenthür des Windofens, und die Klappe geöffnet werden, um die unreine Luft fortzuschaffen. Im Sommer öffne man täglich ein Fenster so lange, bis sich die Wöchnerin selbst in dem frischen Luftbade behaglich genug fühlt. Das Wochenzimmer sollte nicht zugleich Speise- Wasch- Trocken- Plätt- Taback- noch auch Arbeitszimmer, zumal für übelriechende feuchte Handthierungen seyn. Zum

Brennen des Nachtlichts nehme man das feinste Oel, oder zünde lieber Wachslichter, Argand'sche Lampen rc. an. Auch alles Scheuern und nasse Fegen muß einstweilen unterbleiben. Die besten Räucherungen sind die mit essigsauern, oder auch gemeinen salzsauern Dämpfen. Die Wochenzimmerluft sey übrigens immer temperirt. Die Wöchnerin vermeide jeden plötzlichen Luftwechsel, und beim Verlassen des Zimmers die kalte feuchte Atmosphäre der Speisekammern, Gewölbe oder Keller, und beim ersten Ausgang die dumpfe Kirchenluft, die kühle Morgen- und Abendluft, überhaupt jede zu große Kälte und Nässe eben so sehr, als eine zu schwüle Sommerhitze.

Alte Matronen sollten ihr einmal gewohntes Klima nicht ohne Noth verändern, nie auch die Stadt- mit der Landluft, und umgekehrt diese mit jener zu schnell, oder zu oft wechseln, ja selbst ihre heimische Zimmeratmosphäre nicht leicht mit einer andern, ihnen fremden, unbehaglichen vertauschen. Der äußern mögen sie sich nie ganz entziehen, desto mehr aber alle kalte, unfreundliche Witterung meiden, und zu Hause für sich immer eine reine, trockene, gleichmäßig warme Lufttemperatur unterhalten. Ihr Schlafzimmer sey im Winter mäßig geheitzt, und werde den Tag über gehörig gelüftet.

Zweites Kapitel.

Bekleitung.

Die Kleidung des neugebohrnen Kindes muß los anliegen, leicht genug, und doch gehörig erwärmend seyn. Sie bestehe in einem vorn um die Brust ausgeschnittenen, hinten offenen, leichten, weichen Hemd mit kurzen Ermeln, und aus einem Handbreiten elastischen gestrickten, oder flanellenen Wickelband, womit der zarte Körper ausser Brust und Arme überall gleichmäßig, und nicht zu fest umwickelt wird. Die Windeln dürfen weder unter der Brust, noch um den Unterleib zu eng angezogen seyn. Alle Nadeln an den Windeln und Wickelbändern fallen weg. — Die künftige Kinderkleidung darf eben so wenig drückend, sondern muß gehörig dehnbar, und, im Winter aus Wollengestrick, im Sommer aus Baumwollen- oder Leinenzeug bestehen. Im ersten Lebensjahre vermeide man jede zu sehr erhitzende Bedeckung mit Kissen, besonders das Einhüllen in viele schwere Federbetten; man schlage lieber das Kind mit Freilassung seiner Arme in eine durchnähte Baumwollendecke. Mit engen, dicht ausgefütterten Mützen und Hauben, mit schweren ausgepolsterten Fallhüten

und Pelzkappen wird jede vernünftige Mutter ihr Kind verschonen. Bei rauher Tages- und Jahreszeit sind leichte seidne Tücher, Schleier, feingestrickte Häubchen, oder durchnähte Taffetmützchen im Freien die besten Bedeckungen des noch dünnbehaarten Kinderkopfs, erstere auch für die Brust, die bei warmer, trockner Witterung im Schatten und zu Hause ganz unbedeckt bleiben können. Arme und Hände bekleide man wenigstens bei weiblichen Kindern im Freien mit gestrickten Zwirnhandschuhen ohne Finger. Die Strümpfe müssen lang, aber weit genug seyn, um sie, durchnäßt, schnell mit trocknen vertauschen zu können, und nicht fest aufgebunden werden. Statt der Schuhe dienen im Winter leichte, bequeme Socken von Wollengestrick. Die ersten Kinderschuhe müssen ziemlich weit und groß seyn, und den Fuß nicht einzwängen. In den ersten Lebensjahren sind Schnürstiefel, die bis unter die Wade reichen, wohl vorzuziehen.

Auch späterhin sey die Mädchenkleidung ihrer Form nach so weit, daß sie dem noch weichen, biegsamen Körper durch Einzwängen und Druck keine Schmerzen verursache. Sie bestehe nicht aus zu warmen Stoffen, aus zu dicker, grober Wolle, Pelz, ꝛc. noch aus solchen, die

sich nicht oft erneuern oder waschen lassen. In Ansehung des Blostragens der Brust, des Halses und Kopfes, so wie der Bekleidung überhaupt richte man im Allgemeinen sich nach Klima, Witterung und Jahreszeit, im besondern nach dem eignen Gefühle der Kinder. Da bei jenen vom weiblichen Geschlechte ausserdem noch die Erhaltung einer feinen, wohlgefärbten Haut in Anschlag kommt, so kleide man sie weder zu kalt, noch zu warm, setze ihnen in der Sonne einen weißen, oder grünen Huth von Stroh, oder Seidenzeug mit etwas hohem Kopfe, oder ein leichtes Käppchen von Mouselin &c. mit einem Augenschirme auf; im Winter, und bei rauher Witterung wähle man dazu Atlas, Sammet &c., von dunkler Farbe. Nur bei großer Hitze bedecke man Hals und Brust im Freien mit einem leichten, dünnen Tuche, bei starker Kälte, und ungünstiger Witterung mit einem dichtern, ausserdem lasse man diese Theile immer offen tragen.

Das junge Mädchen kleidet man am zweckmäßigsten in einen gestrickten, oder nach Art der Strümpfe gewebten Leibrock mit weiten Aermeln und Bandschleifen zum Zubinden, im Winter oder an feuchten, stürmischen Ta-

gen kann es allenfalls zwischen diesem und dem Hemd ein Unterkleid von leichtem Wollen, oder Baumwollenzeug, und um den Unterleib einen breiten, leinenen Gürtel tragen, der nicht zu fest anliegt. — Durch das Tragen von Pelzwerk wird der Körper des jungen Mädchens frühzeitig verzärtelt. Seidene, allenfalls wattirte Mäntel, oder leichte wollene Ueberröcke ersetzen seine Stelle vollkommen. Uebereinander hängende Röcke, Kamisöler, Leibchen, Jacken, Spencer. u. dgl. fest um die Brust ansitzende Kleidungsstücke sind dem zarten Mädchenkörper ganz unangemessen. Ihn vollends in Schnürbrüste, Mieder oder Schnürleiber einzuzwängen, oder ihn mit Schößen, Poschen, Wulsten, Reifchen ꝛc. zu belasten, wird wohl keiner gebildeten Mutter mehr einfallen, sollte sie auch die tyrannische Mode ihr einmal wieder aufdringen wollen. Die weiblichen Strümpfe seyen, besonders im frühern Mädchenalter, eben so lang und eben so weit, als die Männerstrümpfe, und über dem Knie durch breite, wattirte elastische Strumpfbänder leicht befestiget. Die Socken daran dürfen weder zu weit, noch zu enge, noch auch an schadhaften Stellen zu grob und knotig ausgebessert seyn. Auch sie sollten, wie die Handschuhe mit Fin-

gern, mit Fußzehen versehen seyn. Im Sommer trage das Mädchen zwirnene, im Winter baumwollene Strümpfe.

Schuhe sind ihm im ersten Lebensjahre ganz überflüssig. Kann es schon auf den Füßen stehn und gehen, so gebe man ihm hinreichend weite Tuch- oder Filzschuhe, die späterhin mit weichem Rinds- oder Kalbsleder besoolt werden. Ihr Schnitt entspreche ganz der ursprünglichen Fußform: er sey vorne rund, und gehe schräg von dem großen Zehn nach dem kleinen hin abwärts. Um den Schuh bequem an- und ausziehen zu können, muß sein Vorderblatt weit genug seyn. Weder das Fassungs- noch das Bindband daran darf in den Fuß einschneiden. Um den Füßen eine bessere Richtung zu geben, und einen gefälligern Gang, eine schönere Haltung des Körpers schon jetzt einzuleiten, sollte das kleine Mädchen im dritten Jahre Schuhe mit ganz niedrigen Absätzen tragen, die bei dem nächsten Paar jedesmal etwa Messerrückenbreit erhöht würden, und so nach und nach bis ins 17. oder 18. Jahr. Immer aber müßten sie flach genug bleiben, um nicht etwa die Schuhe in jene hohen Stelzen wieder umzuformen. Pelzschuhe geben Gelegenheit zu Frostbeulen,

und zum Erfrieren der Füße. Halb- oder Schnürstiefel engen jetzt den jungen Fuß zu sehr ein, und hindern seine freie Ausbildung. Die besten Kinderhandschuhe sind im Sommer die zwirnenen, im Winter die floretseidenen oder sämisch-ledernen Pelzhandschuhe haben die Nachtheile der Pelzschuhe.

Gleich der Kinderkleidung, sollte auch der ganze Damenanzug so beschaffen seyn, daß dadurch kein einziges Organ in seiner Verrichtung gestört würde. Im Durchschnitt muß der Kopf mehr kühl, als zu warm gehalten werden. Seine Bedeckung sey so leicht und einfach, wie möglich: im Sommer ein das ganze Gesicht beschattender Bast- oder Strohhuth rc. mit oder ohne aufgesteckten Schleier, im Winter ein Atlas- oder Sammethütchen mit Augenschirm, zwischen denen und dem Haupte zu dessen freierer Ausdünstung ein blos von Luft erfüllter Raum bleibt. Wer einmal Nachthauben zu tragen gewohnt ist, trage gestrickte von Zwirn- oder Baumwollengarn. Besser ist's, mit unverhüllltem Kopfe zu schlafen. Im übrigen kleide sich jede Dame so warm im Winter rc., als es gerade zu ihrer gleichmäßigen, wohlbehaglichen Erwärmung nöthig ist. Im Kleiderwechsel nach

den Jahreszeiten übereile sie sich nicht, sondern wechsele stets mit gleich warmen Kleidern, sobald nicht ein wärmeres Wetter das Gegentheil fordert; sie zeige bei ihrem Winteranzuge nicht den Sommer, richte sich dagegen mehr nach der jedesmaligen Tageswitterung, oder thue lieber in unserm Zwitterklima auf alle zu leichte, luftige Sommertracht möglichst Verzicht, wenn sie ihr nicht Schönheit und Gesundheit zugleich aufopfern will. Kleider von Seidenzeug sind im Durchschnitt nach den wollenen die besten, und leinene, oder baumwollene nur in warmen Sommertagen anzuziehen. Jahr aus Jahr ein sollten, unsre Damen einen Unterrock von leichtem, feinem Flanell, oder Wollengestrick, oder von wattirtem doppeltem Leinen, über den kurzen Rippen dicht unter der Brust leicht befestiget, tragen, und diesen nun bei sehr schwüler Sommerhitze mit einen leinenen oder baumwollenen vertauschen. Die aus Hammauns verfertigten Hemden leisten, wenn gleich im geringern Grade, dasselbe. Wollen sie Hosen anlegen, so müssen diese gleichfalls bis über die kurzen Rippen reichen, weit genug, im Bunde nicht zu enge, und für den Sommer von Leinwand, für den Winter von Parchet seyn.

Seidne Unterröcke sollten nie ohne einen zweiten Unterrock, nie ohne Hosen getragen werden. Pelzwerk mögen unsre jungen, blühenden Schönen den betagten und schwächlichen Frauen überlassen, und sich allenfalls nur auf äußere Pelzbesetzung ihrer wattirten Seidenkleider, oder tuchenen Ueberkleider ꝛc. beschränken, höchstens damit gefütterte Fußsäcke oder Fußbänken statt der famösen Feuerstübchen ꝛc. sich zulegen.

Hohe, stehende Kleiderkrägen verstecken, gleich den Halsbinden, Pelzpalatinen, Pelz- und Wollenkrägen, so gut sie auch magere Damen kleiden, und Hals und Nacken vor Verkältung wahren, ihren vollen, runden, weißen Hals, eine zu bedeutende Zierde weiblicher Schönheit, und verweichlichen denselben, zumal täglich getragen, nur zu sehr, als daß nicht seine vorschnelle, oder unzeitige Entblößung nachtheilig werden könnte. Letzteres geschehe daher nicht eher, als es die äußere Wärme erlaubt, oder man wasche früher den Hals eine Zeitlang mit Eau de Cologne, um ihn dadurch der kältern Temperatur erträglicher zu machen.

Der Busen bleibe so selten, wie möglich, zumal im Freien, ohne leichte Bedeckung. Im Sommer dient dazu ein bis an den Hals rei-

chendes leichtes Oberkleid, oder ein dünnes Tuch, von Seide, Flor, Moußelin; im Winter ein wärmerer Ueberrock, ein Schawl oder Ueberwurf von fester Seide, Baumwolle, leichter Wolle, Kaschemir, Tuch ꝛc. Nichts beeinträchtige die Brust, keine feste Binde, kein knappes Leibchen, kein Spencer ꝛc.

Die noch jetzt übliche griechische Kleidertracht, zumal mit etwas verlängerter Taille, welche überhaupt nur so hoch stehen sollte, als gerade recht ist, den Busen gemächlich und frei in der Schwebe zu tragen, vereinigt zwar mancherlei Vorzüge in sich, überläßt aber den untern Leib zu sehr sich selbst, so daß dieser an Umfang auffallend zunehmen muß. Indeß läßt sich diese Entstellung eines schlanken Wuchses, und zugleich die so nachtheilige Verkältung des Unterleibs dabei durch das Tragen eines seidnen, oder flanellnen Leibgurts, der nicht preßt, oder eines leicht anschließenden elastischen Leibchens verhüten, woran mit Vortheil Unterrock oder Beinkleider geheftet seyn können. Nur würdige man ja nicht das Leibchen zu einer Art von Schnürbrust herab, die so leicht dann wieder in jene Fischbeinpanzer ausarten möchten, unter deren Druck die kaum

entschlafnen Großmütter seufzten, und deren Wirkung sich noch den Enkelinnen eingeprägt hat. Aus dem Brust- Seiten- und Rückentheil des Kleides selbst bleibe ebenfalls alles Fischbein, Pappe ꝛc. gänzlich weg. Die Aermel im Kleide müssen den halben Oberarm bedecken, und gefüttert seyn, um sich leicht dessen Wölbung anzuschmiegen, ohne daß sie ihn doch kneipen. Der Oberarm sollte nie ohne Hemde bleiben. Die Nachtkleider, wenn man sich ja einmal daran gewöhnt hat, müssen so bequem, wie möglich seyn, nirgends drücken, nirgends einschneiden. Uebrigens sind sie bei hinreichender Bettdeckenwärme ganz überflüssig.

Die Handschuhe seyen lang genug, um sich an die kurzen Kleidärmel anzuschließen, weder zu enge, noch zu weit, und aus weichem, feinem Leder, Seide, Linon ꝛc.

Gleich den Aermeln und Armbändern dürfen eben so wenig die Strumpf- und Kniebänder an den Hosen zu fest anliegen, und die Theile zusammenschnieren.

Die Füße müssen warm und trocken gehalten werden, deßhalb sind baumwollene Strümpfe und lederne Schuhe immer vorzuziehen; über jenen kann man denn auch seidene in sei-

denen Schuhen tragen. Zwirnstrümpfe und Zeugschuhe taugen blos im Sommer bei zu großer Hitze. Wollene Strümpfe und Schuhe, mit Pelz gefüttert, oder mit eingelegten Filz- oder Haarsoolen sind mehr für schwächliche und kränkelnde Frauen, für Kindbetterinnen; Schnürstiefel nur für solche, die auf einen schönen Fuß keinen Werth setzen, oder eine leichte Fußbekleidung von Nancin rc. nicht achten. Die Schuhe dürfen weder zu knapp, noch zu weit, eher etwas länger, als die gewöhnliche Länge der Füße in nicht gestreckter Lage, seyn, keinen zu großen, noch zu kleinen Ausschnitt haben. Ihre Soolen müssen gerade so breit, als die Fußsoolen, und mit dem Oberleder lieber vorn zugerundet, als spitz seyn. Kleine flache Absätze daran würden das Niedersetzen des ganzen Fußes zur Erde nicht wenig erleichtern, somit dem Körper eine geradere, festere Haltung und dem Gange mehr Grazie geben. Auch sollte jeder Fuß seinen eigenen Schuh haben und behalten.

Uebrigens wechsele jede, zumal sehr reizbare schwächliche Dame die durchnäßten Schuhe und Strümpfe, gleich den übrigen nassen Kleidern, sobald wie möglich, um; ihre Hausfilzschuhe für den Winter lege sie wenigstens eine Stunde

vor dem Ausgehen ins Freie weg, oder gewöhne sich lieber gar nicht daran, und ziehe zum Schutz gegen die Nässe ꝛc. passende Socken von ganz trockner, weicher Rindsblase über die Strümpfe.

Während der Schwangerschaft können die Frauen zur Erhaltung ihrer Schönheit und Gesundheit, und des Lebens ihres Kindes durch eine Zeit- und Witterungsgemäße Kleidung alles mögliche beitragen. Vorzüglich mögen sie für Wärme der Füße, der Brust und des Unterleibs in und ausser dem Hause sorgen. Der Schnitt ihrer Ober- und Unterkleider muß jetzt ihrer von Monat zu Monat sich verkürzenden, und in die Breite mehr ziehenden Taille entsprechen. Alle Corsette, ꝛc. welche Fischbein, Holz- oder Eisenstäbe, Steifhalter, Planchette ꝛc. enthalten, alle fest anschließende Schnürleibchen, alle die Brust einengende Spencer ꝛc. fallen jetzt mehr als jemals, weg. Der Busen muß durch eine leichte feine Flanelldecke warm gehalten werden. Der Unterleib darf durchaus nicht durch schmale Gurte eingezwängt, und eben so wenig mit Röcken und Taschen belastet, noch auch in kurzen, dünnen Röcken der Kälte blosgestellt werden. Ausser leinenen, oder flanellenen, dem Umfang des Leibes angepaßten Hosen,

thun gestrickte oder flanellene Leibbinden, wenn sie nicht zu knapp anliegen, die besten Dienste. Schleppkleider, die durch Darauftreten, oder durch Umschlingung der Füße die Schwangern leicht einen gefährlichen Fall thun lassen, müssen einstweilen verabschiedet werden. Die Strümpfe dürfen nicht zu eng, und müssen durch Hosenkniegürtel, oder über dem Knie mit breiten, elastischen Strumpfbändern nur lose befestiget seyn. Stiefel und Halbstiefel mögen Schwangere jetzt eben so wenig, als enge Schuhe mit hohen Absätzen tragen.

Die Gebährende muß leicht gekleidet seyn. Ein Hemd, und ein ganz leichter Unterrock darüber, ein weites Korset und warme Strümpfe sind ihr ganzer Anzug. Nichts darf eng anliegen. Halsbinden und Strumpfbänder fallen weg. Beim Nochumhergehen im Zimmer trage sie leichte und weite Pantoffeln. Als Neuentbundene lasse sie sich in Ermangelung einer eigenen Leibbinde ein breites Tuch gleichförmig und nicht zu fest um den Leib anlegen, ziehe über das frische warme Hemd ein weites, weiches über die Brust reichendes Kamisol mit Bandschleifen zum zubinden, und reine wohldurchwärmte Baumwollenstrümpfe an die Füße.

Die Kleidung der Kindbetterinnen und säugenden Mütter sey weder zu warm, noch zu luftig, nirgends drückend, bei fleißigem Wechsel immer reinlich und einfach. Brust und Unterleib müssen, wie Füße, warm gehalten werden, und vertragen jetzt noch weniger Kleiderzwang. Zu festes Binden des Leibes verunstaltet, statt den Hängebauch zu verhindern, die Taille nur um so mehr, anderer Nachtheile desselben nicht zu gedenken. Die Kopfbedekung muß ganz leicht, einfach und nicht zu heiß seyn, wenn die Frau nicht lieber, wenigstens im Bette, mit blosen Haupte liegen will. — Bei ihrem ersten Ausgang ins Freie kleide sich die Sechswöchnerin bequem und nach Maasgabe der alleweiligen Tageswitterung gleichmäßig mehr warm, als zu leicht und kühl.

Im vollkommenen Alter wähle die Dame eine ihren Jahren angemessene, gefällige, weder romantische noch pedantische Tracht nach eigenem, geleiterten Geschmack, nicht zu spinnenwebenartig, noch auch zu dick und schwerstoffig, kleide Brust, Unterleib und Füße warm, ohne sich doch des Winters zu sehr in Pelze zu hüllen, noch auch den Sommer an sich zur Schau zu tragen. Bei etwa dünner gewordenen Kopf-

haar mag sie das **Haupt** mit einem, wenn auch nur flornen, oder mousselinenen Aufsatz bedecken oder Perücken tragen.

Betagte Matronen mögen sich nett, sauber, bequem, möglichst kunstlos, weder zu alt, noch zu neumodisch oder in bunte Farben kleiden. Ihr Anzug sey durchaus wärmer, in strenger Kälte selbst leichtes Pelzwerk, aber ja nicht zu veränderlich, sondern richte sich mehr nach der Tageswitterung in der Natur, als im Kalender. Ueber ihre Baumwollene Strümpfe mögen sie im Winter ꝛc. wollene ziehen, wenn sie ja nicht früher ihre Haut an den Reiz der letztern gewöhnt haben. Von ihrer Kopfbedeckung gilt das Vorige.

Drittes Kapitel.

Nahrung.

Die **naturmäßigste** und **beste Nahrung** des **neugebohrnen Kindes** ist in den ersten Monaten seines Lebens die Milch seiner gesunden Mutter, und nach dieser die gleichzeitige Milch einer guten Amme vom Lande, im besten Alter und Wohlseyn, von mäßig starkem Körperbau, ohne Anlage zur Lungensucht u. a. leicht mittheilbaren Uebeln, von ruhi-

gem, sanften, sittlich gutem Charakter, deren eignes Kind rein, gesund, munter und freundlich ist. Die Milch muß milchweiß, bläulicht aussehen, ganz gleichförmig, weder zu flüssig, noch zu dick, sehr auflöslich im Wasser, ohne oder von keinem merklichen Geruch, von ganz mildem, reinem Milchgeschmack, und so bland seyn, daß das Auge einen hineingefallenen Tropfen davon ohne Schmerz vertragen kann. Vom Nagel muß sie langsam ablaufen, und ein wenig ankleben, im Wasser ein Wölkchen bilden, und, 24 Stunden an einem temperirten Orte gestanden, sich nicht von selbst scheiden. Keine Milch verändert sich aber in den Brüsten mehr, als die Frauenmilch. Allgemein bekannt ist's, wie schnell dies durch Nahrung- und Arzneimittel, durch Krankheiten, und zumal durch heftige Leidenschaften geschieht. So verliert sie offenbar an ihrer Güte durch den Genuß saurer, scharfer, schwerverdaulicher Speisen, den sich die Säugende erlaubt; von ungewohnt reichlicherer, besserer Kost, zumal bei müssiger, sitzender Lebensart, wird die Ammenmilch zu fett, sieht dann wie Oel aus, und setzt beim längern Stehen, einen dicken Rahm; von bittern Arzneien z. B. Wermuthessenz ꝛc. wird sie bitter, von Abführmitteln, die die Mut-

ter ꝛc. nimmt, laxirend für das Kind. Milch von hysterischen Weibern fällt des Morgens ganz farbenlos, fast wasserhell, und so dünn wie Molke, kurz darauf so klebrig, wie Eiweis, oder doch so schleimig aus, daß sie sich an ein durchgezogenes Haar anhängt, oder einige auf einen Fingernagel gegossene Tropfen, davon lange stehen bleiben. Milch von jähzornigen Müttern ist für ihre Säuglinge ein wahres Gift. Man hat auch Beispiele von farbigen, oder blutgestreifter ꝛc. Milch. Alle dergleichen kranke, verdächtige Milch darf das Kind nicht bekommen.

In den ersten Tagen nach der Geburt muß es, weil die an sich gesunde Milch noch wenig nährend, und ihr Vorrath oft klein ist, alle 2—3 Stunden angelegt, aber etwa nach 4—5 Wochen an folgende Tagsordnung im Trinken gewöhnt werden: früh zwischen 7 und 8 Uhr nach dem Waschen, Baden und Umwickeln trinke es, vor dem Einschlafen das erstemal, hierauf zwischen 10 und 11 Uhr, das drittemal eine gute halbe, oder ganze Stunde nach der Mutter Mittagsmahlzeit, dann wieder Abends um 5 Uhr, das fünftemal eine gute halbe Stunde nach der Abendmahlzeit der Mutter, und endlich in der Nacht so oft es, im Uebrigen gesund,

durch Schreien seinen Hunger ankündigte. Späterhin darf ihm allmählig nur 4 oder 5 mal in 24 Stunden die Brust gereicht werden. Nach einem halben Jahre muß es von dem Nachttrinken nach und nach sich entwöhnen, wenn es auch einige Nächte hindurch schreyen sollte. Das Kind darf nie aus einer Brust allein trinken, lieber versage ihm die Mutter diese, bis es der Hunger zwingt, auch die andere anzunehmen. Uebrigens lege sie es nicht eher an, als nach fast vollbrachtem Verdauungsgeschäft, eben so wenig sogleich nach einem heftigen Zorne, Aerger oder Schrecken, nicht einmal nach einer plötzlichen Freude, oder Erhitzung und Anstrengung des Körpers, auch nur selten an die kranke Brust, wenn ihre Warze nicht mit einem passenden, immer reinen Warzenhütchen verwahrt ist. Im Durchschnitt sauge das Kind acht bis neun Monate, ein schwächeres, oder kränklicheres, bei übrigens gesunder Milch, und bei bestehendem Wohlseyn der Säugenden, länger als ein stärkeres, oder gesundes, bis die ersten Schneidezähne hervorgekeimt sind. Es darf nicht plötzlich, sondern nur nach und nach entwöhnt werden. Sie reinige ihm nach jedesmaligem Trinken den Mund mit einem in Wasser getauchten

Läppchen. Früher geschehe dieses, bei wieder eingetretener Schwangerschaft, (und Menstruation) der Säugenden; das Kind werde gar nicht von diesen gestillt, bei unverbesserlich schlechter, zur Nahrung des Kindes ganz untauglicher Milch, wenn die kranken Brustwarzen, durch nichts sich heilen lassen wollen, bei gefährlichen oder ansteckenden Krankheiten der Mutter oder Amme, bei erblicher Anlage beider zur Schwindsucht, zur Gicht, fallenden Sucht, Skrofeln rc., bei allgemeiner Körperschwäche, in späterm Alter zumal der zum erstenmal Entbundenen, bei bedeutenden hitzigen Krankheiten, Fieber, Entzündungen rc. der Säugenden, bei örtlichen Fehlern und Krankheiten ihre Brüste, bei einer ansteckenden Krankheit des Kindes selbst, bei völligem Verschwinden der Milch, wenn keine Kunst ihre Quelle mehr öffnen kann, und beim natürlichen Abscheu des Kindes vor seiner Mutter Milch. — Unter den letzten Umständen, muß es entweder ganz entwöhnt, und vollends künstlich ernährt oder an eine Ammenbrust gelegt werden, wenn es anders diese annimmt. Die Mutter kann eine Zeitlang indeß ein anderes Kind an sich trinken lassen, bis ihr eigenes zum Säugen an ihrer Brust wieder Lust bekommt.

Muß eine zärtliche Mutter ihrem Kinde die eigene Brust versagen, so mag sie, statt solches einer Amme aufs Gerathewohl anzuvertrauen, und, wenn sie diese nicht unter genauer, beständiger Aufsicht halten kann, in der Selbstauferziehung ihres Lieblings mit anderer Kost möglichsten Ersatz für jene ihr nur zu fühlbare Entsagung finden.

Wohl ist die Eselin- und Ziegenmilch ihren Bestandtheilen nach der Menschenmilch zunächst verwandt, und deshalb zur mutterlosen Ernährung der Kinder allen übrigen Thiermilcharten vorzuziehen, nur daß sie nicht überall sich vorfindet. Ihre Stelle muß also gewöhnlich die Kuhmilch vertreten; diese sey dann aber immer von einer und derselben gesunden, weder zu alten, noch zu jungen, neu milchenden, nicht mit Branntweinspielig ꝛc., sondern mit gutem Gras wohl gefütterten Kuh, immer frisch gemolken, und ganz unverfälscht, d. i. schön milchweiß undurchsichtig, von einem sehr schwachen animalischen Geruch, und milden süßlichen Geschmack, auch vollkommen gleichförmig in ihrer ursprünglichen Mischung. Ein Theil dieser zuvor abgerahmten, und in saubern, unverdächtigen Metall, oder Thongeschirren abgekochten, weder

rauchigen noch brandigen Milch, und zwey Theile gesottenes Wasser rc. sind unstreitig an passendsten zur ersten Nahrung, und in den ersten Lebenstagen dem Kinde so oft zu reichen, als es erwacht. Die Milch muß jedesmal frisch mit dem warmen Wasser zusammengemischt werden, weil länger stehende leicht säuert. Zur Nachtzeit erhält man sie über der Nachtlichtflamme warm. Kräftigern Kindern wird bald etwas nahrhafteres gegeben werden müssen, und zwar am schicklichsten von einem aus gutem, trocknem, altem Zwieback mit Wasser, oder mit diesem und etwas Milch, oder auch aus gedörrtem Mehl, oder feinem Gries reinlich und jedesmal frisch, wohldurchkochten, und mit etwas Zucker gewürzten zarten Brei Anfangs täglich viermal, jedesmal 6—10 flache Theelöffel voll, die von Holz, Bein, oder Silber seyn können. Etwas ältere Kinder bekommen diese Portion täglich nur dreimal, aber in den Zwischenzeiten darneben Milch und Wasser, späterhin beides zu gleichen Theilen, als laues Getränk aus einem kegelförmigen Glase, (Ludel, Aludel), welches nebst Zugehör immer sauber gehalten, werden muß. Dasselbe gilt auch von den sogenannten Zulpen (Zultern, Schnullern), oder Sauglap-

pen mit Zwieback und Zucker, wenn man ja ihrer nicht entbehren zu können glaubt. Sollen diese den Mund weiblicher Kinder nicht zu sehr verunstalten, so müssen sie klein genug geformt seyn, und damit sie das Kind nicht etwa in den Schlund rc. zieht, lieber außerhalb befestiget, ihm, sobald es ruhig ist, oder schläft, sogleich entzogen, und bald möglich ganz vorenthalten werden. Bei über 4—6 Wochenalten Kindern kann man den Zwibackbrei abwechselnd mit ungesalzter schwacher Kalbfleisch- oder Hühnerbrühe, auch wohl mit einem reinen, guten, nicht zu starken Bier kochen, und für sehr schwächliche Kinder etwas Eigelb zusetzen lassen. Mit zunehmendem Alter vermehre man allmählig die Portionen nach dem besondern Bedürfniß des Kindes, ohne doch von der schon früh eingeführten Speiseordnung abzugehen. Von jetzt darf die Kost schon nach und nach nahrhafter und verschiedenartiger seyn. Mittags Fleischsuppe rc. ohne Fettaugen, Biersuppe u. s. f. bis man nach dem Ausbruch der ersten Zähne zu der gewöhnlichen Nahrung entwöhnter Kinder übergeht.

Diese bestehe im zweiten Lebensjahre ausser den letztgenannten Suppen, mit feinen

Milch- und Mehlspeisen, leicht verdaulichen, nicht blähenden Gemüsen, wohl ausgebackenem Brode, und ein wenig zartem Fleische. Späterhin mögen die kleinen Mädchen, mit Ausnahme stark gewürzter, zu pikanter oder auch zu derber, fetter Speisen, starker, geistiger Getränke, fetten Backwerks, und ausser dem, was ihrem jungen Magen wegen seiner zu wenigen Reitzkraft ꝛc. ganz unverdaulich, oder selbst für Erwachsene schwerverdaulich ist, nach und nach Alles geniesen lernen, aber in einer immer fortgehenden Maas- und Zeitordnung. Mehr, als drey-, höchstens viermaliges Essen des Tags, alle Nebenleckerei und Näscherei ist, so wie zu spätes, kurz vor dem Schlafengehen, zu vielerley untereinander, und überhaupt alles zu gierige Verschlingen noch zu heißer, und nicht gehörig zerkauter Speisen in jedem Lebensalter gleich gesundheits- und schönheitswidrig.

Mag man auch jungen Mädchen zwischen dem 7—12. Jahre von den obigen Speisen und Getränken eher Etwas zumuthen, so gebe man sie ihnen nicht untermengt, nicht Abends, oder wohl gar erst vor Bettgehen. Die meiste Vorsicht in Ansehung des Zuviel erheischen in diesem Alter die stark reizenden, erhitzenden

Getränke, und alle zu fade, weichliche Speisen.

Das mannbar werdende Mädchen wähle von ihrem 12. Jahre an eine mehr reitzende als schwächende Kost, genieße etwas mehr Fleisch, als zuvor, doch weder im Uebermaas, noch mit Gewürzen übersetzt; etwas gewürzter, oder mit Fleisch, auch wohl Fleischbrühe vermischt können schon unter den Vegetabilien die reizlosern seyn. Alles Fett, Saure, Salzige sollte sie nur sparsam, nur mit etwas Aromatischem geniesen, aber flüssige Speisen nie in Menge. Ihre Getränke müssen nach denselben Grundsätzen eingerichtet, mehr kühle, als warme seyn. Für sie passen reines Brunnenwasser, Milch, einfaches gutes Bier, von allen weder zu viel, noch zu wenig, zu Zeiten entweder eine Tasse reiner, mäßig starker Kaffee ohne Milch, weniger doch für sehr reitzbare, vollblütige Mädchen, statt des Kaffees mitunter ein Becher Chocolade, seltener, und mehr als Arznei eine Tasse weder zu heißer, noch zu starker, am besten englischer Thee mit Butterbrod. Ein, oder ein paar Gläschen eines guten, nicht sauern Weins mögen sie sich bei feierlichen Gelegenheiten wohl vergönnen, Champagner aber seltener, und nur

ausser den Mahlzeiten. Dasselbe gilt von künstlichen Weinen, und andern weinigten Getränken. Gebrannte Wasser, Liqueurs ꝛc. sind für den jugendlichen Körper, zumal der Frauen, viel zu reizend, höchstens auf Reisen bei neblichtem, naßkaltem Wetter, oder als Arznei in kleinen Gaben zu gebrauchen. Zuweilen ein Gläschen weder zu säuerlicher noch zu geistiger Punsch bekommt am besten ausser Tische, einige Zeit vor Schlafengehen.

Ueberhaupt esse und trinke das Weib nie so viel, als der Mann, nicht mehr und nicht weniger, als gerade hinreicht, um seinen Hunger, und Durst zu stillen, eher mehreremal des Tags, als zuviel auf einmal, doch nicht so oft, als es ihm einfällt, sondern immer nur zu festgesetzten Tageszeiten, eben so wenig aber auch nach einer Erhitzung oder Anstrengung. Einfache Nahrung sagt der weiblichen Schönheit in jedem Betracht am besten zu, besser als alle hot gout's; sie sey, ohne geschmack- und ganz gewürzlos zu seyn, mehr mild, als reizend, mehr süß, oder säuerlicht, als gewürzhaft und bitter, mehr weich und feucht, als hart und trocken, mehr warm, als kalt, mehr angenehm schleimige Pflanzenkost, mehr zarte, kräftige, als zu derbe,

oder zu saft- und kraftlose Fleischkost, oder lieber vegetabilische und animalische gehörig gemischt, und leicht verdaulich, und nahrhaft. Die Verdauung wird am besten durch Gemüthsruhe, mäßige Körperbewegung und Hauterwärmung befördert. Nach einer mäßigen Mahlzeit vermeide man ernsthaftes Denken, Affekte, körperliche Anstrengung, und krumme, den Unterleib zusammenpressende Stellungen. Bei und nach Tische sey man heiter im traulichen Kreise der Freunde. Den Damen in Norden und sanguinischen Naturen bekommt Fleischnahrung und ein kräftiges Bier besser, als den südlichen, und dem cholerischen Temperamente, die beide nur mässige Reize, abwechselnd nur milde Genüsse, gelindere Nahrung, darneben leichte Getränke vertragen. Melancholische Naturen mögen an leichtverdauliche Speisen, an flüchtige Reize, vorzüglich an edlere Weine sich halten, so wie phlegmatische mehr an diese, aber an substantiösere, festere, trockne, leicht gewürzte Speisen. Nord- und Südländerinnen gedeiht Fleischkost im Winter besser, als im Sommer. Ueberhaupt muß ihre Nahrung im Winter kräftiger, geistiger, im Frühling milder, schon weniger reizend, im heissen

Sommer noch milder, mäßig kühlend, und erfrischend, dagegen im Herbst wieder, wie im Frühling, und nur bei feuchter Witterung mehr flüchtig reizend, geistig gewürzhaft seyn.

Sogleich auf warme Speisen kalt zu trinken, oder zu essen, und umgekehrt, oder heiß und kalt, zusammen, Fettigkeiten mit Säuren, oder auch mit dergleichen Getränken zu geniesen, taugt eben so wenig, als zwischen dem Essen überhaupt, oder sogleich darnach, zumal viel auf einmal zu trinken. Weit besser ist es in der Regel, vorzüglich für saftreiche Körper, die sehr schwer und langsam, und für zu trockne, hitzige, die sehr schnell verdauen, bei Tische wenig, oder gar nicht zu trinken. Besser bekommt ihnen das Trinken vor, oder ein paar Stunden nach Tische, oder allenfalls beim Schluß der Mahlzeit, theils Wasser theils Bier, da hingegen kalten Naturen bei Tische ein paar Gläschen milderen Weins sehr wohlthun. In der Ordnung der Speisen entscheidet Gewohnheit insgemein das Beste; nur vermeide man bei vollen Tafeln den Genuß solcher Speisen, die, wenn sie zusammengegeßen werden, Gährung im Magen verursachten. Der unschicklichste Nachtisch bleibt immer frisches Obst. Am Morgen, oder vor Tische verträgt es sich bes-

ser. Kaffee sollte man erst zwei Stunden nach dem Essen trinken. Nach heftigen Gemüthsbewegungen sogleich zu essen oder zu trinken, ist gleich gesundheitswidrig.

Schwangere Frauen können ihre sonst gewohnte Diät, wenn sie sich dabei wohl befanden, fortsetzen. Eine Mischung von leicht verdaulichem Fleisch und Gemüse ist für sie das beste; beides aber sey weder zu stark, noch zu schwach reizend, so auch ihr Getränk, z. B. leichtes gutes Bier, reiner nicht zu schwacher Kaffee, Wein rc. Mässigung in allen Genüssen bleibe ihnen vorzüglich heilig. Auch dürfen sie nie zu viel auf einmal, sondern Alles in getheiltern mehreren Portionen, nie spät vor Schlafengehen, weniger Fleisch, besonders in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft, überhaupt nur wenig kurz vor ihrer Niederkunft essen, nicht viel zumal urintreibende Getränke zu sich nehmen, aber auch nicht das Trinken ganz versäumen. Dem natürlichen Widerwillen gegen manche Speisen mögen sie mehr nachgeben, als ihren Gelüsten, zumal nach Dingen, welche an sich, oder in Menge ihnen schaden können. Uebelseyn, Ekel und Erbrechen, gewöhnlicher in der ersten Hälfte der Schwangerschaft, als in der zweiten, wo diese

Zufälle von selbst sich verlieren, lassen sich weder ganz verhüten, noch sogleich völlig beseitigen, höchstens durch eine zweckmäßige Diät mäßigen.

Während des Kreißens bedarf die Gebährende größtentheils keiner Nahrung. Doch wenn das Entbindungsgeschäft sich Tage lang verzögert, dann reiche man ihr leichte Fleischsuppen rc., zum Getränke etwas Mandelmilch, wechselsweise auch wohl eine Tasse Kamillenthee rc.

Kindbetterinnen vertragen kurz nach ihrer Entbindung weder eine zu wenig, noch eine zu stark reizende Nahrung; sie sey mehr flüchtig, als anhaltend reizend, sie werde ihnen in kleinen, aber mehrmaligen Gaben gereicht. Die Wirkung der ersten Gabe ist der beste Maasstab für alle folgende. Fühlt sich die angehende Wöchnerin z. B. durch etwas Fleischbrühe rc. gestärkt, so fahre sie damit fort, und steige allmählig mit den Portionen, aber in verlängerten Zwischenräumen. Vom fünften oder sechsten Wochentage an, kann sie nach und nach von flüssigen zu leicht verdaulichen festeren Speisen, von ihren bisher mehr wässrigen Getränken zu etwas gutem Bier oder altem Wein, vom Ende der zweiten Woche aber schrittweise zu ihrer gewöhnlichen Kost wieder übergehen. Als säu-

gende Mutter halte sie sich an leicht zu verdauende, nahrhafte, vielen Schleim enthaltende Speisen und Getränke, trinke ein gutes, reines Braunbier, täglich einige Tassen Kaffee, und zuweilen etwas ächten alten Wein, aber keine gebrannte Wasser u. a. hitzige Getränke. Von zu gewürzhaften, salzigen, stark geräucherten Speisen muß sie sich eben so sehr enthalten, als von zu wässriger, sehr fetter, saurer, oder stark blähender Kost.

Im vollkommnen Alter müssen Damen die Diät des cholerischen Temperaments beobachten, im höhern jene des melancholischen. Eher dürfen letztere ihren vollen Mahlzeiten allmählig, wo nicht an kräftigem Reitz, doch an Menge etwas abbrechen, und sie nicht mehr bis in die späte Nacht halten, lieber wenig und öffter, lieber Abends früher einfache Suppen, vollkommen reife Früchte ꝛc. speisen, lieber ein halbes Stündchen länger bei ruhiger Gemüthsstimmung und einer kleinen muntern Gesellschaft, als allein, oder bei großen Schmaußereyen, darneben ein gutes Bier, zu Zeiten Wein nach dem Essen trinken, und ausser Tische auch wohl ein Gläschen feinen Liqueurs sich erlauben.

Viertes Kapitel.

Bewegung und Beschäftigung des Körpers.

In den ersten Wochen seines Lebens schläft das Kind die meiste Zeit, und im Wachen sind seine Bewegungen sehr beschränkt. Doch muß man ihm hierzu durch Aufwickeln und Entwindeln täglich wenigstens einigemale die Freiheit lassen. Die meiste Bewegung erhält es durch das Tragen in den Armen seiner Wärterin, und durch sanftes, zeitgemäßes Schaukeln auf dem Schoose derselben, oder in Schwebe- und Schwungwiegen, das aber nie zu heftig erschütternd seyn, nie bei vollem Magen geschehen darf. In den ersten drei, vier Monaten lasse man dasselbe eingewickelt auf einem Küssen gelagert, nach einem halben Jahre aber mit der gehörigen Vorsicht und Unterstützung aufrecht sitzend, wechselsweise auf diesem und auf dem andern Arm mit freihängenden Füßen tragen. Alles zu frühe Aufrechthalten und zu häufige Tragen der Kinder ist die erste Ursache zu einer schlechten Haltung des Körpers in der Folge, zu Rückgratskrümmungen, Engbrüstigkeit, und lebenslänglichem Kränkeln. Freie Bewegung,

freier Gebrauch der Glieder ist der Natur am angemessensten, und für die dereinst künstlichere Ausbildung des Körpers am nützlichsten. Die Korb- oder Rollwagen, worin aber das kleine Kind nicht sitzen darf, sondern liegt, geben eine zweckmäßige, passive Bewegung, wenn damit nicht zu schnell gefahren wird. — Man vermeide dagegen alle heftig schaukelnden, schwingenden, und gewaltsam erschütternden Bewegungen, um so mehr, je jünger und schwächlicher das Kind ist. — Mit dem achten, zehnten Monat wird es immer fähiger zu activen Bewegungen, und muß daher von jetzt an gehörige Freiheit, Gelegenheit und Spielraum dazu bekommen. Im Zimmer lege man es auf einen dicken Fußteppich, und im Freien auf trocknen Rasen, gebe ihm unschädliches Spielzeug, lasse es nach Gefallen sitzen, liegen oder kriechen, bis es von selbst auf die Füße treten, und, anfangs noch von seiner Wärterin an beiden Händen geführt, gehen lernt, früher und gefahrloser, als durch alle künstliche Mittel, Leitbänder, Laufwägen u. dgl. Um es dann vor Schaden zu bewahren, sollten Tische und alle schwerere Hausgeräthe in der Kinderstube so beschaffen seyn, daß sie nicht umgeworfen werden können, auch, wo

möglich, keine scharfen Spitzen und Ecken haben. Die Oefen und Camine seyen im Winter mit einer hölzernen Gallerie eingeschlossen. Die Fenster dürfen nicht zu niedrig, und müssen von aussen wohl verwahrt seyn, um das Hinausstürzen zu verhüten. In der für das ältere Kind nöthigen Körperbewegung und Gymnastik ist Natur die beste Lehrmeisterin. Es hüpfe, tanze, singe, spiele nach Lust und Belieben.

Jedes gesunde Kind, das sich nunmehr selbst überlassen bleibt, zeigt bei voller Kraft zum Thätigseyn einen eignen Beschäftigungstrieb. Von der ersten Richtung, die dieser in den ersten Lebensjahren nimmt, hängt in der Folge der körperliche und geistige Charakter der Erwachsenen, uud seine Tauglichkeit oder Untauglichkeit zur Erfüllung seines Berufs ab. So früh als möglich muß dieser, Kindern des andern Geschlechts in der Regel schon angeborne, Hang zu weiblichen Selbstbeschäftigungen auf ihr künftiges Lebensverhältniß gerichtet werden. Die Puppe ist des kleinen Mädchens liebste Gesellschaft, nächst ihr beschäftiget es sich vorzüglich gern mit seiner kleinen Wirthschaft ꝛc. Man gewöhne es frühzeitig, diese, und alles sein übriges Spielzeug, so wie

sich selbst, reinlich zu halten, und mit Geschmack zu ordnen. Man suche schon durch kluge Leitung seiner Wahl in Farben und Formen seinen Sinn für das Angenehme und Schöne zu bilden. — Bei günstiger Witterung lasse man es die meisten Stunden des Tags ungezwungen sich im Freien beschäftigen, und unter Aufsicht vernünftiger Wärterinnen mit andern Kindern herumtreiben. Ohne es vorschnell zu wirklichen körperlichen Arbeiten anzuhalten, kann man seinen Geschäftigkeitstrieb schon zur Beibringung mancher mechanischen Fertigkeiten benutzen, doch so, daß es Alles wie ein Spiel, wie einen Zeitvertreib ansehe. Zugleich beobachte man aber auch die Stellung und Lage, in welcher es seine Beschäftigungen vornimmt. Weniger körperliche Nachtheile haben zwar diese, wie z. B. das Stricken, Nähen, Stopfen, Schreiben, Zeichnen ꝛc. wenn sie zum Theil im Stehen, und, wo möglich, in gleich gerader Haltung des Körpers und mit einem persönlichen Anstand geschehen, aber doch dürfen sie, wenigstens vor dem zwölften Jahre, nicht anhaltend, am wenigsten stundenlang fortdauern, sondern zwischendurch mit Lautlesen, Singen, oder Bewegung im Freien, nur nicht bei vollem Magen abwechseln. Indeß

wird auch hier ein aufmerksamer Blick auf den Gang, und die Haltung des jungen Mädchens nicht am unrechten Orte angebracht seyn. Die üblichen Achselbänder, Schnürleibchen ꝛc., womit man letztere erzwingen will, sind entweder ohne Nutzen, oder geradezu schädlich *).

Um die Zeit der Pubertät ist zu häufiges Sitzen, zumal mit gekrümmten Rücken, und eingezogenem Haupte vorzüglich zu vermeiden. Man weise vielmehr jetzt das junge Mädchen zu denjenigen Geschäften des Hauses, und der Wirthschaft an, die den Körper in steter mäßiger Bewegung erhalten; diese stärkt das thätige Leben der Organe, und dadurch zugleich sämmtliche Lebensverrichtungen. Sticken, Zeichnen und Malen ꝛc. darf jetzt weder zu oft, noch zu anhaltend, muß in gehöriger Körperstellung vorgenommen werden. Das Clavierspielen und Singen erfordert jetzt, gleich dem Lautlesen, nicht weniger Vorsicht, auch schon deshalb, weil es leicht zu heftig auf die junge, lebhafte Mädchenphantasie wirkt, und Singen und Lautlesen noch überdieß, sonderlich

*) Im äußersten Nothfall dürfte Roller's Leibchen, s. Erstes Toilettengeschenk f. Damen, Leipz. 1805. S. 77. Taf. I., hier noch die besten Dienste thun.

im Gehen, wo es ganz unterbleiben sollte, bei einer stundenlangen Anstrengung, zumal sogleich nach dem Essen, und bei zweckwidriger Haltung des Körpers, dem Hals und der Lunge schaden kann. Oeftere Bewegung im Freien trägt dagegen nicht wenig zur regelmäßigen Entwickelung der Menstruation bei, nur geschehe sie weder zu langsam, noch zu schnell, und bei guter Witterung im Sonnenschein, unter Baumschatten auf geräumigen, grünen, der Aussicht offenen Plätzen, selbst in unfreundlicher Witterung, wenn auch nur eine Stunde des Tags. Mäßiges Laufen, Traben, etwas schnelleres Fahren ist am nützlichsten in der Stunde vor dem Essen, oder einige Stunden nach demselben; langsames Lustwandeln nicht zu sehr erschütterndes Fahren in einem offenen, bequemen Wagen ꝛc. sind auch während der Verdauungszeit anwendbar.

Zu den zweckmäßigen Bewegungen dieses Alters gehört auch mäßiges, leichtes, ungezwungenes, sittliches Tanzen an nicht zu gedrängt vollen, luftzugfreien Orten, am besten in kleinen freundschaftlichen, oder in Familienzirkeln unter den Augen wachsamer Aeltern, aber nicht jenes bacchantische Walzen und Drehen im Wirbel bis zum Umsinken, nicht jenes wilde, unbändige Her-

umfliegen im Schleifer, in den raschen, erhitzenden Schottentänzen, in der erschütternden Hopsanglaise auf öffentlichen Tanzgelagen, zumal wenn damit sogleich nach Tische der Ball eröffnet wird. Der Athem muß beim Tanzen ungeändert bleiben, sonst unterbleibe es lieber ganz, eben so wenig aber auch bei Gesunden sich verlieren wollen, sonst artet es in schädlichen Mißbrauch aus, und wird frühzeitig das Grab der Schönheit, Gesundheit und des Lebens aufblühender Mädchen, um so schneller, je unvorsichtiger sie sich dabei, oder gleich darauf einen frischen Trunk erlauben, oder in dem ohnedieß leichten, dünnen Ballkleide einem plötzlichen Temperaturwechsel aussetzen. Besser werden in den Tanzpausen, und am Ende jeglichen Balls ein paar Tassen lauwarmen Thee's, und ein Stündchen darauf ein Glas Bitterbier bekommen, als Punsch und jedes andere Getränke. Erhitzt setze sich die Tänzerin ja nicht sogleich nieder, am wenigsten im Zugwinde, oder an einem Fenster, sondern gehe vorher erst langsam im Zimmer herum so lange, bis sich der Schweiß allmälig verliert, und das Blut ruhig wird; sie versehe sich dann mit warmer Kleidung, und wechsle alsobald zu Hause die feuchte Wäsche mit frischer, durchwärmter, und lege sich zu Bette.

Schwächlichen Mädchen thut auch das Reiten auf Maulthieren oder kleinen Pferden, die nicht bösartig sind, und leicht und sicher gehen, mäßig abwechselnd in Schritt, Trab und Kurzgallop, als eine Bewegung, die zwischen der Selbstanstrengung beim Gehen, und der völligen Unthätigkeit beim Fahren, wenn sich die Dame nicht selbst fahren will, oder kann, mitten inne steht, vorzüglich wohl. Nur reite sie mit der grösten Vorsicht, möglichst schulgerecht, und auf einem bequemen Sattel in einer ungezwungenen Haltung des Körpers, weder mit noch vollem Magen, noch zu lange, noch auch ohne männliche Begleitung.

Unter den aktiven Körperbewegungen sind ausser den mancherlei beweglichen Küchen- und Hausgeschäften ꝛc. Deklamir- Sing- und Musikübungen, gesellschaftliche Kreisspiele, leichte Gartenarbeiten, Blumenerziehung und Wartung im Zimmer, kleine Fußreisen über Land, für manche Damen das Jagen, Fischen, Baden im Flusse, das leichte Selbstrudern oder Steuern bei Wasserfahrten, das Kegeln mit Kugeln auf kurzen Bahnen, oder mit Kreiseln, das Billard- das Federballspiel, das Ringwerfen in einen Haken, im frühern Mädchenalter auch das Hüpfen auf

einem Fuße, der Wettlauf, der Eisgang hinter den Wind, ꝛc. so wie unter den passiven: das Schaukeln im Freien ausserhalb der Zugluft, und hinter den Wind, das Baden in schwebenden, oder Schwungwannen, mäßiges Carroussel- und Drehschlittenfahren, Lustfahrten im Schlitten, auf dem Wasser, zur See ꝛc., das Reiben des Körpers mit Flanell, oder Fleischbürsten am Morgen gleich nach dem Erwachen ꝛc. zweckmäßige Körperbewegungen, und gymnastische Uebungen auch für das andere Geschlecht, wenn sie immer nach Wahl, Zeit und Maas, und, wie vorher das Tanzen, dem Körper und der Gesundheit gemäs vorgenommen werden.

Während der eingetretenen Monatsperiode fallen alle erhitzenden Bewegungen und Erschütterungen des Körpers weg, und beschränken sich blos auf leichte häusliche Verrichtungen, mäßige Spaziergänge im Freien, und überhaupt auf eine sanftere Gymnastik.

Schwangere Frauen müssen vorzüglich zwischen dem 3. und 4ten, zwischen dem 7ten und 8ten Monat alle forçirte Spaziergänge, überhaupt jede starke Bewegung, immer aber alles Springen, Laufen, Bergbesteigen, Umherklettern, Herabgehen von steilen Höhen, Treppen, unvor-

ſichtiges Alleingehen auf Glatteiſe ꝛc., überhaupt alle Gefahr zum Fehltreten und Straucheln, ſo wie zu langes Stehen, das Reiten, alles zu ſchnelle oder lange Fahren, beſonders in ſtoßenden Wägen auf unebenen Straſſen, ſchlechtem Steinpflaſter, das Rückwärtsſitzen beim Fahren, nicht weniger das ſchnelle Schlittenfahren in großer Kälte, raſches Tanzen, zumal in den drei letzten Monaten, und in den erſten drei Monaten alles Kinderwarten, Heben, Schwertragen, Ueberſichgreifen, Recken, Dehnen, Bücken zur Erde, zumal kurz vor der Entbindung, überhaupt alle gewaltſame, ſchnelle Biegungen des Körpers, endlich auch zu heftiges Nieſen, Lachen, Schreien und Singen ꝛc. vermeiden. Das Frottiren der Haut mit Flanell Morgens im Bette, ein kurzer Spaziergang in der Ebene, oder eine gemächliche Spazierfahrt ꝛc. bei ſchönem Wetter ſind für dergleichen Damen die beſte Bewegung, ohne daß ſie ganz ſtill und unthätig zu Hauſe, oder lange an Spieltiſchen ꝛc., oder, wie beim Sticken, Nähen, Schreiben, Leſen an niedrigen Tiſchen ꝛc., mit gekrümmtem Oberleibe, verſchränkten Füßen ꝛc. ſitzen dürfen. Immer bleibe ihnen ein gehöriges Verhältniß zwiſchen Ruhe und Thätigkeit, zwiſchen dem Aufenthalt im Zimmer, und dem

Genuß der freien Luft Hauptgesetz bei ihrer Schwangerschaftsdiät! —

Kindbetterinnen dürfen nur erst, wenn die Wochenreinigung sich zu vermindern anfängt, zu einer ihren Kräften angemessenen Körperbewegung zurückkehren, die mit Ruhe im gehörigen Verhältniß steht. In der Regel mögen sie die ganze erste Woche im Bette noch bleiben, anfänglich nur eine Stunde auf seyn, und in einem Armsessel oder auf dem Sopha sitzen, allmälig etwas länger hier verweilen, und sich einige Bewegung im Zimmer machen. Nach und nach können sie nun auch in ein anderes Nebenzimmer von gleicher Temperatur gehen, und einige leichte, nicht ermüdende Hausgeschäfte, wobei sie doch etwas mobil sind, vornehmen, wenn die Selbstbeschäftigung mit ihrem Kinde dazu nicht hinreicht. Erst im Anfange der dritten Woche dürfen sie, gegen Kälte wohl verwahrt, und ohne sich dem Zugwind auszusetzen, auf kurze Zeit in die Küche gehen, müssen sich aber immer noch vor allen schnellen Wendungen des Körpers, vor Bücken, Vorwärtsstoßen, Uebersichgreifen, langem Stehen eben so hüten, als vor anhaltendem Sitzen, vor jeder schiefen, gezwungenen Stellung, und allen den Arbeiten,

bei welchen der Unterleib gepreßt, oder die Kräfte überhaupt verhältnißmäßig zu sehr angestrengt werden.

Selbst in der sechsten Woche sind schweres Heben und Tragen, Fegen, langer Aufenthalt in der Küche ꝛc. Wäschgeschäfte ꝛc. dergleichen Frauen ja noch nicht zu verstatten.

Säugenden Müttern ist mäßige Bewegung im Hause, tägliches Spazierengehen und Fahren bei günstiger Witterung, Aufenthalt in Gärten, oder auf dem Lande äußerst zuträglich. Nur mit großer Mäßigung dürfen sie sich den Tanz erlauben, alle heftige Anstrengungen sind dagegen ganz zu vermeiden.

Damen im vollkommenen Alter mögen, gleich den cholerischen, alle starke, anhaltende Körperbewegungen einschränken, ohne doch zu dem zweiten Aeußersten, zum beständigen Stubensitzen, und zu völliger Unthätigkeit, zumal bei noch bestehenden Lebenskräften, überzuschweifen. Auch sie können, gleich den phlegmatischen und korpulenten Frauen, unter verhältnißmäßigen Einschränkungen, zum Theil die aktiven und passiven Körperübungen mit ihren Töchtern mütterlich theilen.

Soll selbst im höhern Alter die weibliche Schönheit noch möglichst erhalten werden, so müssen die bejahrten Matronen, wollen sie sich nicht zu denen ihnen so heilsamen Hautfrictionen verstehen, sich mehr gelinde Bewegung im Freien, kleine Landpartien ꝛc. unter jugendlicher Gesellschaft machen, zu Hause die einmal gewohnten kleinern Wirthschaftsgeschäfte, und angemessensten Lieblingsübungen fortsetzen, und selbst an den Spielen ihrer Enkel und Enkelinnen möglichst thätigen Antheil noch nehmen. Wie wohl ihnen diese Körper- und Seelendiät bekomme, lehrt mich unter andern das erfreuliche Beispiel meiner 76jährigen Mutter, einer muntern, glücklichen Greisin! —

Fünftes Kapitel.

Gemüthsbewegungen und Geistesbeschäftigungen.

Unmöglich kann die weibliche Schönheit bestehen und gedeihen, so lange nicht die Seele mit dem Körper zu gleichem Zweck sich versteht. — Schon frühzeitig lasse sich daher eine weise, gute Mutter die Seelenbildung ihres weiblichen Kindes vorerst durch die Macht des Beispiels, durch Gewöhnung zum Gehorsam u. s. w. ernst-

lich angelegen seyn, sobald es nur auf sich und seine nächsten Umgebungen mehr achtet, die Veränderungen seiner Selbst mit Bewußtseyn wahrnehmen lernt, und nach dem Was, Wie und Wann? der ihm vorkommenden Erscheinungen zu fragen beginnt. Sie suche dann der Kleinen Aufmerksamkeit so zu leiten, daß dadurch ihr schon jetzt für äußere Eindrücke empfänglicher innerer Sinn anschauliche Vorstellungen davon bekomme. Von diesen aus geschehe der Uebergang nach und nach zur Entwickelung der Begriffe, zur Veranlassung richtiger Schlüsse, und zur Leitung wahrer Urtheile. Zugleich schärfe sie den angebohrnen Sinn ihrer Tochter für das Schöne und Große, belausche ihre Neigungen und Triebe, um sie aufs Gute hinzulenken, und gebe so, ohne doch dem bestimmten Standpunkt seiner Körper- und Seelenkräfte vorzugreifen, der Geistes- und Herzensbildung ihres Lieblings allmählig die naturgemässeste Richtung. Verbindet sie mit diesen dem Grade der Bildsamkeit des Mädchenalters angemessenen stufenweisen Geistesübungen in gleichmässigem Verhältnisse Körperübung, zumal in der freien Natur, wo sich ihr zugleich tausend neue Unterrichtsquellen eröfnen, so nähert sie sich ihrem schönen Vorbild, der Pestalozzischen

Gertrud. In dem künftigen Lebensalter ihrer Tochter darf sie nur darüber wachen, daß jene empfohlene Geistesbeschäftigungen nie in eigentliche, Seele und Körper zugleich verstimmende und verkrüppelnde anhaltende Geistesarbeiten ausarten, sondern mit Singen, Musik und andern gemischten körperlichen Uebungen abwechseln. Zum Glück wird indeß mit dieser Gehirnüberspannung bei Mädchen seltener gefehlt, als bei Knaben.

Wo unabänderliche Verhältnisse die zärtliche Mutter einen großen Theil des Tages von ihrem Kinde entfernen, da mag sie das Bildungsgeschäft seiner jungen Seele mit einer vorsichtig gewählten guten Erzieherin im Hause theilen, ohne es ihr doch ganz zu überlassen. Nur jene Halbmütter, die kein Gefühl für reine Mutterfreuden haben, denen die Erziehung ihrer künftigen Gehülfinnen weder Genuß noch Lust verschaft, können sich der vermeinten Kinderplage durch frühes Schulschicken entledigen wollen. Nur jene geistarmen, oder selbst noch der Erziehung bedürftigen Mütter müssen das Bildungsgeschäft ihrer Töchter fremden fähigern und treuen Händen anvertrauen. Vor dem fünften Lebensjahre unterbleibe aller eigentlicher schulmässiger Unterricht,

Lesenlernen ꝛc. noch ganz. Vor dem zehnten Jahre wenigstens sollte kein Mädchen in eine öffentliche Schule gebracht werden. Hat eine gute Mutter oder Erzieherin bis in das zwölfte Jahr die zweckmäßige Geistes- und Charakterbildung des zarten empfänglichen Mädchens nicht vernachlässiget, haben beide vielmehr bis dahin, und bis zur Zeit des Mannbarwerdens eine allzurasche, und dem Jugendgeiste unangemessene Ueberfüllung des Gedächtnisses und der höheren Seelenvermögen ihrer Töchter mit mancherlei Dingen vermieden, haben sie deren frühzeitiger Bekanntschaft mit Schriften, Bildern, Reden ꝛc., die die reine Seele des unschuldigen Mädchens besudeln, seinen gesunden Geist vergiften, seine Phantasie berauschen, und das Gefühl für Lust und Unlust zu stark erregen, möglichst vorgebeugt, haben sie frühzeitig das affectvolle und leidenschaftliche Mädchen-Temperament zu verbessern, der dem weiblichen Geschlecht vorzüglich eigenen hohen Empfindlichkeit oder Reitzbarkeit, die insgemein auf einer frühen Gewohnheit beruht, durch allmählige Abgewöhnung, und vernünftige Vorstellungen entgegenzuarbeiten gesucht, haben sie der Tochter Herz für alles Gute empfänglich, und ihren Ver-

stand einer richtigen Beurtheilung fähig gemacht, und sie dann in vertrauten Stunden mit weisem Ernst selbst über die physische Verschiedenheit, und Bestimmung beider Geschlechter ꝛc. belehrt, so wird ein kurzer Unterricht, dessen Nothwendigkeit das mehr erwachsene Mädchen schon selbst beurtheilen kann, alles noch fehlende bald nachholen.

Das mannbargewordene Mädchen, in seiner fernern Geistescultur von jetzt an mehr sich selbst überlassen, lerne nun mit allen den Aussenverhältnissen der Welt unter sich und zum Menschen immer vertrauter werden, die rechten Begriffe davon sich verschaffen, und auf diesem Wege die möglichst beste und höchste Ausbildung ihres eignen Verstandes gewinnen. Ist ihm diese gelungen, so hat es denjenigen Grad von geistiger Reife erreicht, der dem Weibe zunächst als solchem geeignet, zugleich auch der höchste und schönste für ihn, mit der liebenswürdigen Anmuth seines sämmtlichen Wesens sich auch noch am besten verträgt. Ueber diesen darf es sich nicht erheben wollen, ohne zur Carrikatur desto tiefer herabzusinken.

Was das Gemüth betrifft, so treten mit der Mannbarkeit ausser den am Körper

sichtbaren Veränderungen so manche auch in diesem ein, welche auf das Verhältniß der Erregbarkeit zu den Einflüssen der Aussenwelt Bezug haben. Die Jungfrau mit noch unverdorbenem Herzen nimmt nicht mehr, wie zuvor, alle Seelen- und Körpereindrücke gleich leicht auf; die einmal aufgenommenen sind aber desto stärker, desto bleibender in ihr. Ihr gebildeter Verstand stiftet indeß durch sein Uebergewicht mehr Harmonie zwischen den Trieben des Herzens, und den Geboten der Sittlichkeit. Mit dem Gefühle ihrer gesteigerten Kraft und Einsicht, lernt sie aber auch ihr bis jetzt dunkel oder ganz fremd gebliebene Gefühle und Leidenschaften kennen rc. — Wohl dann ihr, wenn sie jene durch die gewonnene Macht ihres Gemüths gehörig zu ordnen, diese zu mässigen, zu lenken und zu leiten versteht, oder frühzeitig durch gute Erziehung vor deren Oberherrschaft verwahrt wurde. Denn sittliche Bildung des Herzens allein, nur edle Affekte, mit Sanftmuth gepaart, verleihen ihrer Schönheit jenen magischen Zauber, dahingegen einmal aufgeregte Gemüthsbewegungen, wie Mißgunst, Neid, Schadenfreude, Zorn, betrogene Liebe, und aller heimliche Aerger, so wie Gram, Schwermuth und jede Mißstimmung der

Seele dieselbe heftig ergreifen und erschüttern, oder an ihrer Blüthe zwar langsam, aber desto zerstörender nagen. Schneller, als heimlicher Aerger und Kummer ꝛc. wirkt auch Schrecken, Ekel und Furcht; sie gewöhne sich also so sehr, und so zeitig, als möglich, an alle die Dinge, von denen bekannt ist, daß sie gewöhnlich dergleichen Eindrücke auf reizbare Damen machen. Um so schöner entfaltet, bewahrt und erhöht jeglichen Körperreiz, und mit der Kraft auch die Liebe zum Leben Zufriedenheit und mässige Freude. Bei unvermeidlichen, oder überraschenden Unfällen suche sich die Leidende im Zirkel von fröhlichen Menschen, durch die Zauberkraft der Musik, in Gottes freie Natur, oder auf Reisen zu zerstreuen.

Sind Schrecken, Grauen, Entsetzen, heftige Angst, Bangigkeit, großer Schmerz, Aerger, Zorn, Schaam, Furcht, Ehr- Rach- Herrsch- und Habsucht, unbefriedigte, aber auch heiße beglückte Liebe, plötzliche oder unmässige Freude, hohes Erstaunen, übertriebene Schwärmerey ꝛc. gleich aller Erhitzung der Einbildungskraft durch Lektüre, Bilder und Reden, Schauspiele u. dergl. überhaupt wahre Feinde weiblicher Schönheit, so werden sie es noch mehr, auch für Gesundheit

und Leben selbst, in der monatlichen Periode des Weibes. Kluge Frauenzimmer müssen auch deshalb schon früh durch Aufklärung ihrer Erkenntnisse, durch sittliche Veredlung ihrer Gefühle und Wünsche ihrem Gemüth eine solche Macht über sich selbst verschaffen, daß es ihre Affekten und Leidenschaften nie ausarten lasse.

Eben so, ja doppelt verderblich für Mutter und Kind können jene Gemüthsbewegungen und heftigen Leidenschaften während der Schwangerschaft wirken, und jedes Uebermaas in denselben rächt sich gerade da am schrecklichsten zugleich an der weiblichen Schönheit. — Statt manche Frauen in diesem Verhältniß jenes so gefährliche Vorurtheil, das sogenannte Versehen, noch in sich nähren, sollten sie vielmehr Alles, was ihre ohnedies jetzt gespanntere und verstimmte Einbildungskraft noch mehr exaltirt oder mißstimmt, Alles, was ihnen Schrecken einjagen kann, sorgfältig meiden, ihre selten unwillkührlichen Gelüste besiegen, und ihrer grundlosen ungewöhnlichen Traurigkeit, ihres Eigensinns, ihrer Grillen rc. durch Zerstreuungen möglichst sich entschlagen. Gleichmuth und frohe Hoffnung geleite sie durch ihre ganze Schwangerschaftsperiode bis ins Wochenbette.

Möglichst verhindere man auch da, daß sie als Kreisende, und Kindbetterin keine heftige Gemüthsbewegungen, keinen Verdruß, Aerger, Zorn, Schrecken ꝛc. erleide. Körperliche Mißbildungen ihres Kindes verschweige man ihr Anfangs ganz, und bereite sie späterhin darauf gehörig erst vor. Jede Veranlassung zu überraschenden Freuden, zu übermäßigem Entzücken bleibe von ihr eben so fern, als alle Gelegenheit zu anhaltendem Gram und Kummer. So hüte sich auch die Säugende vor jeder Art von Gemüthsbewegung, und reiche niemals ihrem Kinde die Brust nach einem heftigen Schrecken, Aerger, oder Zorne, ja selbst nicht nach einer plötzlichen Freude. Erst nach sechs oder mehreren Stunden darf sie dann ihr Kind an der Brust wieder trinken lassen, während die Milch künstlich ausgeleert wird. Dies gilt auch von der Säugamme.

Frauen im vollkommenen Lebensalter müssen, zumal um die Zeit ihrer ganz ausbleibenden Menstruation, sich für jede heftigere Bewegung ihres Geistes und Herzens sorgfältig in Acht nehmen, dagegen durch ruhige Stimmung des Innern ihre Lebens- und Handlungsweise verschönern.

Bei alternden Matronen stellt sich schon von selbst Ruhe des Geistes und Herzens, nur durch edle Gegenstände erregt Ernst, den allein bedeutende Dinge zur energischen Freude erheben, festerer Wille, Stolz, Beharren auf innern eigenen Werth rc. ein, doch arte jene Ruhe nicht in Apathie, noch jener heitere Ernst in Murrsinn und Grämlichkeit, jener festere Wille nicht etwa in Eigensinn und Hartnäckigkeit, jener Stolz in Uebermuth, jenes behagliche Selbstgefühl nie in Geringschätzung ihres Geschlechts, zumal ihrer jüngern Mitschwestern, aus. Fern bleibe von ihnen jede Gelegenheit zu starken überraschenden Seelenerschütterungen, die nur zu oft ihr Leben plötzlich enden! —

Sechstes Kapitel.

Geschlechtsverrichtungen.

Alle Aufmerksamkeit sorgsamer Mütter für die Erhaltung der Gesundheit und Wohlgestalt ihrer jungen Töchter bleibt fruchtlos, wenn sie nicht zugleich das zu frühe Erwachen der physischen Geschlechtsliebe zu verhindern suchen. Dies wird ihnen um so leichter werden, je zeitiger sie allen Veranlassungen dazu begegnen und abhel-

sen. Dahin gehören die schon oben gerügten und weiter unten noch vorkommende Diätfehler: Uebermaas und Ueberreiz von Essen und Trinken, zumal kurz vor dem Schlafengehen, alle zu warme Bekleidung des Unterleibs, das Schlafen in und unter zu warmen, weichen Federbetten, stillsitzende Lebensart mit gekrümmten Körper, allzurasche und zweckwidrige Ueberladung des Gedächtnisses ꝛc. mit mancherlei Kenntnissen, frühzeitige Bekanntschaft mit erotischen Romanen, Mährchen, mythologischen Fabeln, Rittergeschichten und Gedichten, Gemählden, Schauspielen und Reden, welche die Phantasie entzünden, und die Empfindung für Lust und Unlust stark reizen, besonders obige Lektüre ꝛc. kurz vorm Bettgehen, ferner der fast alleinige Umgang der jungen Mädchen am Tage und bei Nacht mit den Dienstmädchen in entfernten Kinderstuben, das Beisamenschlafen oder vielmehr Wachen der Kinder verschiedenen Geschlechts in einem Bette, das Schlafen bei männlichen Domestiken ꝛc. häufiges Selbstbetasten der Geburtstheile, seltener Krankheiten des Unterleibs, noch entfernter auch wohl der Mißbrauch heisser, oder warmer Halb- und Fußbäder, so wie auf der andern Seite Vernachläßigung der Hautcultur überhaupt, und des täg-

lichen Waschens der Geschlechtsorgane insbesondere ꝛc. Im Allgemeinen ist bei uns das zwölfte, dreizehnte und vierzehnte Lebensjahr des Mädchens der wichtige Zeitpunkt, welcher als Geschlechtsentwicklungsmoment, die größte Wachsamkeit der Mutter erheischt, die, so wie immer, also auch in diesem delikaten Punkte weise, kluge Lehrerin, und einzige Vertraute ihrer vielleicht noch ganz unerfahrnen Tochter seyn muß. — —

Tritt die vollkommen ausgebildete Jungfrau in das Alter der Mannbarkeit, so kündiget sich dieses unter andern auch durch den bekannten, alle Monate in bestimmtem Zeit- und Maasverhältniß wiederkehrenden Blutabgang (das Monatliche, die weiblichen Regeln, die weibliche Periode) an. Der regelmäßige Eintrit, die richtige Dauer, und die normale Beschaffenheit dieses Phänomens hat aber keinen geringen Einfluß auf die Schönheit des Weibes, und, wird von ihm dabei nur einmal erst in dem nöthigen Lebensverhalten gefehlt, dann ist auch gewöhnlich, besonders die plastische Schönheit seines Körpers, gefährdet, ja selbst oft unabänderlich ganz verloren. Eine feste Gesundheit ist die erste Bedingung zum naturgemässen Erscheinen

dieser neuen Geschlechtsverrichtung, und, wenn sie nicht unterdessen durch äußere Einflüsse beeinträchtiget wird, auch zu deren regelmässiger Rückkehr. Genaue Befolgung der bisher gegebenen, und noch zu gebenden Verhaltungsregeln dabei wird Frauenzimmer möglichst vor diesen Einwirkungen bewahren; bei wirklich vorhandener Krankheit mögen sie sich zeitig einem geschickten Arzte entdecken, und seinen Rathschlägen pünktlich nachkommen. Alles Selbstquacksalbern nach anderweitigem, sogenanntem gutem Rath, werde er ihnen von Frau Basen rc. oder in populairen medicinischen Schriften ertheilt, richtet, wie immer, so auch hier das traurigste Unheil an.

Während der monatlichen Periode muß das Weib im Essen und Trinken sehr mässig seyn, ohne sich darum irgend einen erlaubten Genuß abzubrechen, die höchste Reinlichkeit beobachten, sich lauwarm waschen, und, einmal daran gewöhnt rc., lau fortbaden, seine Bett- und Leibwäsche mit frischer, trockner, durchwärmter täglich wechseln, sich weder zu warm, noch zu kalt, weder zu schwer, noch zu leicht, am allerwenigsten zu eng kleiden, vorzüglich Unterleib und Füße gegen Feuchtigkeit, Nässe, Wind und

zu strenge Kälte, erstern im Sommer durch leinene, im Winter durch fein flanellene, oder gestrickte wollene, aber los anliegende Leibbinden, oder Hosen, wobei die dicken Unterröcke in und ausser Bette wegfallen, letztere durch lange, nicht zu enge Baumwollenstrümpfe ꝛc. mit locker anschliessenden Kniee- oder Strumpfbändern über dem Knie; nicht durch Stiefel ꝛc., sondern im Winter durch Filz- oder mit leichten Haarsolen belegte bequeme Lederschuhe wohlverwahren, und alle Verkältung durch Sitzen auf kalten steinernen- oder Rasen-Bänken, im feuchten Grase, auf Abtritten mit heraufstreichendem Zugwind ꝛc. vorsichtig meiden. Ferner dürfen Damen in dieser Zeit nicht zu viel sitzen, besonders nicht mit gekrümmtem Rückgrat, eben so wenig aber auch zu starke Bewegung und Anstrengung im Gehen, Laufen, Springen, Tanzen, Heben, Reuten, Fahren, Waschen u. a. Hausarbeiten sich erlauben. Alle starken Gerüche, allen Kohlendunst, und jede heftige den Unterleib unmittelbar treffende Hitze, z. B. von qualmenden Fußbädern, Feuerstübchen ꝛc. müssen sie durchaus vermeiden. Den Genuß der Geschlechtslust werden sich wohlgesittete Frauen dabei ohnedieß nicht gestatten, so wie sie allen Einflüssen heftiger Gemüthsbewegungen,

allen Gelegenheiten zur Erhitzung ihrer Einbildungskraft dann vorzüglich ausweichen sollten.

Der physischen Liebe seltener Genuß ist an sich dem gesunden, erwachsenen Weibe nicht schädlich, nur wenn er zur Zeit der Menstruation, und sogleich nachher, oder auf eine starke Mahlzeit, nach dem Genuß geistiger Getränke, im Rausche, oder halb im Schlafe, nach starken Geistes- und Körperanstrengungen, nach heftigen Gemüthsbewegungen, mit Unlust, oder Eckel, in unbequemen, naturwidrigen Stellungen, während der Schwangerschaft, zumal zärtlicher und empfindlicher Frauen, und schon zu bald nach überstandenem Wochenbette, bei Erkältung, oder in katarrhalischen u. a. noch bedeutendern Lungenbeschwerden, so wie bei ansteckenden Krankheiten, im Wiedergenesungszustande, und überhaupt zu oft, oder im Uebermaas geschieht, läßt er eine andauernde Schwäche des Körpers und der Seele, wo nicht noch unglücklichere Folgen zurück. Ehen, aus Liebe geschlossen, haben vor jenen erzwungenen einen schönen Ersatz voraus: wahre Liebe erhöht den sinnlichen Genuß, veredelt ihn, und hindert, daß er sich nicht blos auf uns beziehe; der tägliche Umgang gegenseitig sich liebender Gatten verwandelt die

erste, oft zu enthusiastische Liebe in eine mehr sanfte, der Freundschaft ähnlichere, wohlwollende Zuneigung, bei welcher der Liebe Genuß viel seltener geschieht, und folglich auch weniger schwächt. Mässiger Genuß würzt und verlängert jeden Genuß, so auch diesen. —

Was aber die Bildung und Dauer der weiblichen Schönheit am mehresten stört, am ehesten und meisten sie verdirbt, und zerrüttet, sind ausser ungezügelter, oder auch zu früher Geschlechtsbefriedigung, sogleich nach den ersten Monaten des ersteren Durchbruchs der Regeln, oder bei schwächlicher Beschaffenheit, oder wohl gar noch unvollendeter Reife des weiblichen Körpers, bei Anlage zu Lungenkrankheiten ꝛc. Schwangerschaft, Niederkunft und Wochenbett, zwar weniger an sich, wenn diese Perioden nicht zu schnell hintereinander folgen, sondern meist durch Leichtsinn, Versehen, Vernachlässigung, Unerfahrenheit, und zu wenige Schonung der Frauen wohl selbst.

Die nöthigsten Vorschriften des eigenen Verhaltens in diesen Zeiträumen finden sich oben a. m. O. und weiter unten verzeichnet. Hier nur noch folgendes: Schlagen, Stossen auf den Unterleib oder den Rücken, Fallen, zufällige Ver-

wundungen, rohe Gewaltthätigkeiten sind ausser ken mit ihnen verbundenen Gemüthsbewegungen noch unmittelbare Schädlichkeiten, die jede Schwangere möglichst vermeiden muß. Dahin gehören auch noch ausser willkührlichem Aderlassen, Laxiren, kaltem Baden, heimlichem Selbstmediciniren, und überhaupt dem Mißbrauch von Arzneimitteln, deren Bestimmung einzig und allein dem Arzte überlassen bleibt, ungezügelter Geschlechtsgenuß, der in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft wenigstens ganz unterbleiben sollte. Von der diätetischen Besorgung der Brüste während der Schwangerschaft rc. wird weiter unten in einem eignen Kapitel gehandelt werden.

Die Niederkunft geschehe weder unvorbereitet, noch ohne Beiseyn einer geschickten, vernünftigen Hebamme, die der Gebährenden volles Zutrauen hat, und, wo möglich, in der Nähe eines Geburtshelfers, weder in einem zu heißen Zimmer, und unter dem Zusammenlauf unnützer Besucher, noch in zu kühler Lufttemperatur, oder im Zugwinde. Die Gebährende verhalte ja nicht den Urin, noch den Stuhl, sondern entledige sich beyder noch vor dem Entbindungsmomente. Sie sey wohlgemuth, duldsam, und verarbeite gehörig ihre Wehen, nach dem Maas

ihrer Kräfte, bis die Geburtsstunde schlägt, und ihr Schmerzenskind sein Daseyn laut verkündet.

Ist die neuentbundene Wöchnerin gehörig versorgt, so muß man alle vorher nöthig gewesenen Dinge, alle Unsauberkeiten rc. sogleich geräuschlos entfernen lassen, und für Unterhaltung einer angemessenen Temperatur und Stille im Zimmer sorgen. Hat sich dann die Mutter etwas durch Ruhe erholt, so bringe man sie, reinlich und vorsichtig im Bette umgekleidet, in ein anderes wohldurchwärmtes Bett; sie bleibe hier die ersten neun Tage hindurch mehr auf dem Rücken liegen, binde sich höchstens, sobald sie dasselbe verläßt, mit einer Serviette gelinde den Leib, und reibe ihn einige Male des Tages sanft mit der Hand rc. Das Selbststillen, wäre es ihr auch nur um längere Dauer ihrer eigenen Schönheit zu thun, unterlasse sie, ist's möglich, nie ganz; dies, und vernünftige, sorgsame Kindbettpflege überhaupt begünstigt ausser der Schönheit auch ihr künftiges Wohlseyn und Leben.

Unfruchtbare Weiber mögen sich unter Vermeidung alles Selbstcurirens, und des Gebrauchs aller angeblich fruchtbar machenden Geheimmittel geradezu einem geschickten, recht-

lichen Arzt anvertrauen, und allenfalls, ausser lauwarmen halben und ganzen Bädern, einstweilen, statt blähender, fetter ꝛc. Speisen, statt wässeriger, dünner und warmer, wenig reizender Getränke, einer nahrhafften, leicht verdaulichen, kräftigern Nahrung sich bedienen, öfters im Trabe reiten, und auf holprigen Wegen fahren, sich schaukeln u. s. w., und ihrem zu sehr exaltirten Geschlechtstrieb möglichst Schranken setzen.

Beim Aussenbleiben der Regeln, gewöhnlich zwischen dem 45sten und 50sten Jahr, tritt mit sehr geringen Abweichungen das Verhalten während der Periode des Monatsflusses ein, s. vorher.

Siebentes Kapitel.

Ruhe. Schlaf.

Je jünger die Kinder sind, desto mehr bedürfen sie des Schlafs und der Ruhe. Man lasse sie also schlafen, nur zwinge man sie nicht dazu durch heftiges Schwingen, Schaukeln, kreischendes Singen, zu starkes Wiegen und andere betäubende Erschütterungen, eben so wenig durch Streicheln auf dem Bauche, oder Rücken ꝛc., oder wohl gar durch einschläfernde Arzeneien.

Man gewöhne sie mehr am Tage zu wachen, überhaupt auch in diesem Stücke an eine bestimmte Zeitordnung. Aeußere Hindernisse des Schlafs: zu feste Einwickelung, zu warme Decken, eine Nadel, feuchte Windeln, eine Linnenfalte u. dergl. müssen, gleich den innern, wohin Unpäßlichkeiten mancher Art gehören, möglichst bald beseitiget werden. Ein vorzügliches Beförderungsmittel eines ruhigen Schlafs auch für kleine Kinder ist der Genuß der frischen Luft bei Tage. Sie dürfen nie ohne Noth daraus geweckt, geschweige aufgerissen, oder aufgeschreckt werden. — Auch dem individuellen Bedürfniß älterer Kinder zu schlafen, muß man volle Freiheit vergönnen. Bis ins dritte, vierte Jahr mögen sie auch nach Tische ein paar Stunden schlafen. — Ihre erste Lagerung, am besten allein in einer eigenen Bettstätte, nicht an der Seite kränklicher, oder alter, schwächlicher Personen, sey mehr horizontal, späterhin, bei zunehmender Körperfestigkeit mit dem Kopfe mehr oder weniger erhöht. Im heißen Sommer mögen sie auf Matratzen, im kalten Winter allenfalls auf und unter leichten Federbetten schlafen, die aber desto fleissiger zu lüften und zu sonnen sind.

Aeltere Kinder müssen sich auch im Winter nur auf Matratzen, und unter baumwollenen, wattirten, durchgenähten oder wollenen Decken zu schlafen gewöhnen, die an der Innenfläche mit einem Betttuche überzogen seyn können. Ihre erste Schlafstätte sey ein Korb mit einem Schattendach, zunächst eine Schwebe- oder Schwungwiege *), späterhin ein immer geräumigeres feststehendes und in einen Drat- oder Rohrgitterkasten eingeschlossenes Bettgestelle. Gleich dem Schlafen in sehr vollgepfropften Federbetten an sich, ist noch überdies das lange Verweilen in denselben Abends vor dem Einschlafen, und des Morgens nach dem Erwachen, das beständige Liegen auf dem Rücken, oder dem Bauche, das Zusammenliegen der Kinder, zumal verschiedenen Geschlechts in einem Bette, das Schlafen derselben bei Erwachsenen, zumal des männlichen

*) Von dem toskanischen Schlafgehäuse für Säuglinge, und dem dänischen Schutzbettchen findet sich eine Abbildung und Beschreibung in J. Ad. Braun's Abh. über den Werth und die Wichtigkeit der weiblichen Brüste. Frf. 1805. II. Taf. I. II. III. — Von der Wiege der Asiaten s. die Beschreibung in Schäffer's Buch von den Kinderkrankheiten. S. 34.

Geschlechts ꝛc. nur zu leicht eine Veranlassung auch für junge Mädchen zum vorzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebes. Je älter diese werden, desto mehr Vorsicht ist hier erforderlich. Läßt sich ja das Beisammenschlafen von Kindern beiderlei Geschlechts nicht abändern, so dürfen sie nicht eher zu Bette, als bis sie nach gehöriger Harn- und Stuhlausleerung entweder eingeschläfert, sogleich dort einschlafen, oder schon schlafend hineingebracht werden können. Erwachend müssen sie sogleich das Bett wieder verlassen, und in zweckmässige Thätigkeit gesetzt werden, denn träge Ruhe, zumal im eingeschlossenen Zimmer, erschlafft Geist und Körper.

Gleich dem Schlafgemach der jüngern Mädchen, sey auch jenes der erwachsenen geräumig, hell, luftig, trocken, grün gemahlt, nett, durchaus reinlich, und gehörig heizbar. Seine Fenster müssen, wo möglich, nach der Sonnenseite gehen, mit grünen Rollgardinen versehen, und den ganzen Tag über offen seyn, wobei selbst die Betten so zu stellen sind, daß der freie Luftzug sie durchstreichen kann. Bei offenen Fenstern zu schlafen, ist nicht rathsam; in schwülen Sommernächten mag allenfalls ein Fenster in dem Nebenzimmer offen bleiben. Ist das Schlaf-

zimmer nicht selbst heizbar, so grenze es wenigstens an ein geheiztes, damit bei sehr kalten Winternächten durch Oeffnung der Thür einige Wärme hereinkomme, oder die Betten müssen vor Schlafengehen etwas erwärmt werden.

Das Nachtlager bestehe aus einer Matratze und einer Baumwollendecke, im Winter allenfalls aus einigen leichten Federbetten. Zu hochaufgethürmte Betten haben, ausser der Gefahr des Herausfallens ꝛc., noch den Nachtheil, daß man den vermöge ihrer Leichtigkeit nach oben steigenden Ausdünstungen mehrerer Schläferinnen in demselben Zimmer nur um so näher ist. Das Zusammenschlafen in einem Bette ist unbequem, und, zumal in Gesellschaft einer kränklichen, oder kranken Person, ungesund. Ein Schooshündchen, oder eine Lieblingskatze kann leicht zu einem gefährlichen Bettgenossen werden. An Nachtkleider sollte sich keine junge Dame gewöhnt haben. Die Bettvorhänge dürfen nicht ganz zusammengezogen seyn. Das Bett stehe weit genug von der Wand ab. Die Betten müssen fleissig gelüftet und gesonnt werden, zumal die Krankenbetten. Litten die Patienten an ansteckenden Krankheiten, so läßt man ihre Betten verbrennen.

Auch die Lage im Bette ist nicht gleichgültig. Im Allgemeinen bleibt das Liegen auf der rechten Seite das beste. Weniger entspricht die Rücken- oder zu niedrige Kopflage. Um bald ein- und ruhig fortzuschlafen, mögen sich die Damen weder zu frühe, noch zu spät, und nur dann, wenn sie recht schläfrig sind, niederlegen, und vorher weder zu viel, noch zu wenig, noch auch zu spät am Abend speisen, überhaupt alle Unordnungen vermeiden. Anstrengungen des Geistes, Gemüthsbewegungen, vorzüglich Sorgen und Kümmernisse rc. machen leicht schlaflose Nächte, Müssiggang und Stubensitzen den Tag über desgleichen; dagegen schenkt regelmäßige Bewegung und Beschäftigung, zumal in freier Luft, fast allemal einen gesunden Schlaf. Das sogenannte Einlesen in den Schlaf müssen Damen, wenn ihnen ihre Augen lieb sind, und sie sich nicht mit unruhigen Träumen quälen wollen rc., ganz unterlassen. Mögen sie sich vielmehr bei Schlaflosigkeit durch fortgesetztes Herzählen von Zahlen, oder andern Wörtern, wobei man nichts denkt rc. einzuschläfern suchen. Auch verschafft, zumal dem stark erhitzten Körper, eine mässige Abkühlung, oder ein laues Bad, auch schon das vorzüglichere Abendwaschen des Ge-

sichts, oder des ganzen Körpers die süßeste Ruhe im Schlafe. Ueberhaupt aber trägt die regelmäßige Gewohnheit, zu bestimmten Stunden sich niederzulegen und wieder aufzustehen, das meiste dazu bei. Ein Mittagsschläfchen auf dem Sopha ꝛc. ist der ermüdenden Tänzerin und allen denen, die früh aufgestanden, oder auch des Nachts gereist sind, wohl zu empfehlen; nur darf es nicht zur beständigen Gewohnheit werden. Eine halbsitzende Stellung dabei ist die beste.

Das Maas des Nachtschlafes wird durch Klima, Jahrszeit, Lebensart, körperliche Beschaffenheit und Gewohnheit bestimmt. Es darf nie geringer seyn, als zur völligen Erholung erforderlich ist. Das weibliche Geschlecht bedarf deren etwas mehr, als das männliche; die kränkliche Dame mehr, als die gesunde. Im Durchschnitt ist der Schlaf vor Mitternacht, zumal im Sommer, erquickender, als nachher, auch naturgemäßer, aber Gewohnheit macht alles erträglich. Der Morgenschlummer, so wohlbehaglich er für manche Damen seyn mag, ist kein gesunder, mehr nur ein halber, ermattender Schlaf. Noch weniger bekommt das lange Wachliegen früh Morgens im Bett, und, gleich den Nachtwachen, das zu Langeschlafen bis in den

Tag hinein. — Das Schlafen im Grase bleibt zu jeder Tageszeit, auch im warmen Sommer, immer bedenklich, nicht weniger beim Baden, zumal bei partiellen Arm- Fußbädern ꝛc. Im Wagen mag schlafen, wer kann, wenn einer nur wacht.

In ihrer Schwangerschaftsperiode müssen Frauen zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Wachen und Schlafen ein gehöriges Verhältniß beobachten. Vieles Schlafen taugt für sie eben so wenig, als langes Wachen. Gleich nach Tische sich schlafen zu legen, erzeugt zumal bei Hochschwangern, Beängstigung und schwere Träume. Ein kurzes Mittagsschläfchen auf dem Sopha ꝛc. in einer bequmen Sitzung oder Seitenlage bekommt ihnen besser. Mit ihrer Nachtlagerung müssen sie im Bette oft wechseln, und jede Rückenlage, zumal mit über die Brust, oder den Unterleib gelegten, oder über den Kopf geschlagenen Armen eben so zu vermeiden suchen, als das Krummbeugen und Anziehen der Schenkel gegen den Unterleib. Eben so wenig dürfen sie mit dem Haupt zu niedrig liegen, aber auch nicht zu hoch, am wenigsten in einer halbsitzenden Stellung. Zuviel Federbetten unter und über sich machen ihnen Wallungen, Blut-

andrang nach oben, ängstliche Träume und starken, ermattenden Schweiß. — Sie müssen daher dies, und alles Andere, was nur irgend ihren so nöthigen Erholungsschlaf stören könnte, sorgfältig meiden, und, was zur Erleichterung desselben beiträgt, ja nicht unterlassen.

Die Bettstelle für ihr künftiges Wochenlager sey geräumig, rein von Ungeziefer, fest, und aus Eisen, oder wenigstens aus keinem stark riechenden Holze verfertigt, noch auch mit frischen Oelfarben erst angestrichen. Sie sey an den Seiten mit dunkelgrünen, grauen, oder blauen, nicht zu dichten Vorhängen versehen, und an ihren Stollen eine feste Handhabe angebracht, woran man sich bequem aufrichten und festhalten kann. Sie enthalte weder zu viele, noch zu schwere, weder zu weiche, noch zu harte Betten, für den Sommer eine Matratze, am wenigsten viele Kopfkissen. Die Bettdecke darf weder zu schwer, noch zu leicht seyn, am besten ist eine durchnähte baumwollene. Da, wo der Unterleib hinzuliegen kommt, lege man lieber statt des sich leicht faltenden Wachstuchs ein vierfaches in Linnen eingeschlagenes wollenes Tuch zum Auffangen der Wochenreinigung. So vorgerichtet, wird das Wochenbett weder nahe an eine Wand,

noch zu nahe dem Ofen, dem Fenster, oder der Thüre, noch auch in einem sogenannten Alkofen ꝛc., sondern am besten in der Mitte des Zimmers aufgestellt, und zwar mit dem Kopftheil hinter das Licht.

Sobald die Neuentbundene gereiniget, und bekleidet ist, wird sie vor jeder Zugluft durch geschlossene Thüren und Fenster geschützt, in einer mehr sitzenden Lage ins Bette getragen, oder in einem Rollstuhl hingeschoben, oder auch aus dem nahstehenden Kreisstuhl dahingebracht, und in gerader Richtung mit wenig erhöhtem Kopfe hineingelegt, und zugedeckt. Beim hellen Sonnenschein ziehe man gleich den Fenstervorhängen die Bettgardinen vor, schlage sie aber bei mäßigem Lichte oder des Nachts zurück.

Ruhe ist nun das dringendste Bedürfniß für die Entbundene; man vergönne sie ihr doch ja unter der Obhut einer wachsamen Hebamme, und lasse sie einige Stündchen schlafen. Nachher wechsle man die untergelegten Tücher im Bette mit frischen und durchwärmten so oft, als es nöthig, damit ihre Nässe nicht erkalte, und sorge überhaupt für fleißige, vorsichtige Erneuerung auch der übrigen Bettwäsche, zumal die Wochenzeit hindurch. Möglichste Stille umgebe

die Kindbetterin immer, nicht blos bald nach ihrer Niederkunft, sondern wenigstens noch während der beyden ersten Wochen. Nach acht Tagen kann sie, übrigens gesund, ihr Lager verlassen, und leichte Geschäfte zu Hause im Zimmer wieder verrichten. Denn gänzliche Ruhe ist nun eben so schädlich, als anstrengende Thätigkeit.

Die säugende Mutter suche durch frühzeitiges Gewöhnen ihres Säuglings an zeit- und ordnungsgemäße Pflege, an seltneres Schlafen bei Tage sich ihren Nachtschlaf möglichst ungestört zu erhalten, statt ihn durch ungeregelte oder zu ängstliche Muttersorgen zu kürzen, und noch mehr zu beunruhigen, als er an sich es schon ist.

Damen im mittlern Alter mögen etwas zeitiger zu Bette gehen, als jüngere, und früh wieder aufstehen. Selbst im Winter lassen sich leichter die Tagesgeschäfte verrichten, wenn der Geist wieder munter, und die Augen durch den Schlaf gestärkt sind, als in den Abendstunden, wo der Körper durch sein Tagwerk in einem übergereizten Zustande sich befindet. Indeß entscheidet auch hier frühere Gewohnheit. Allein die traurigen Folgen des zu vielen Schlafens, wie der zu langen Schlaflosigkeit bleiben

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

nicht aussen. — Bett oder Schlafzimmer sey für ältere Frauen bei rauher Jahreszeit schon etwas mehr erwärmt, als für jüngere, ersteres auch etwas weicher; dies und ein bequemes Nachtgewand schütze sie vor Verkältung zur Nachtzeit. Ein Stündchen Mittagsschlaf ist zumal betagten Matronen wahres Altersbedürfniß, wodurch sie die immer mehr sich kürzende Nachtruhe wieder einbringen, und oft mehr Ersatz ihrer Lebenskräfte, als durch alle andere Stärkungsmittel, gewinnen können.

Dritter Abschnitt.

Von der zweckmäßigen Schönheitspflege verschiedener einzelner Gebilde des weiblichen Körpers.

Erstes Kapitel.

Hautcultur.

Groß und edel ist die Würde der Haut, dieses reinen Spiegels innerer Lebens- und Gesundheitsfülle. In ihr vereinen sich mehrere wichtige Bestimmungen: sie ist das Organ des

allgemeinen Tast- oder Gefühlsinnes; sie ist der Sitz der beständigen Ausdünstung; durch sie werden gewisse Stoffe aus unsrer Atmosphäre eingesogen, und andere schädliche Einflüsse abgehalten; durch sie lassen sich eine Menge Krankheiten sogleich im Keime ersticken, und die schon ausgebildeten am besten beseitigen; in ihrer Aussenfläche, ihrem Gewebe, und ihrem Kolorit liegt endlich auch ein besonderer Zauber der weiblichen Schönheit. Allen diesen Bestimmungen kann indeß nur eine reine, gesunde, lebendige Haut entsprechen, das Geschenk einer frühzeitigen, zweckmäßigen Hautcultur, wobei es vorzüglich auf Rein- und Offenhaltung der Hautporen, auf eine freie, ungehinderte Ausdünstung, und auf die Beförderung eines gleichmäßigen Umlaufs gesunder Säfte ankommt. Den Schönen muß also vorerst daran liegen, Alles zu vermeiden, oder bei Zeiten zu entfernen, was der Erfüllung dieser drei Hauptbedingungen im Wege steht. Dahin gehören, um alle schon oben weitläuftiger auseinandergesetzten Schädlichkeiten zusammenzufassen, eingeschlossene, durch zu vieles Räuchern, durch starke Parfüms, und Blumendüfte, durch Oel- Lichter- Kohlen- Ofen- Tabaksdämpfe, und andere Ausdünstungs-

stoff, verdorbene, alle feuchte, oder auch zu heiße Luft in Wohn- und Schlafzimmern, Feuchtheit im ganzen Hause, ungesunde Stadtluft, Staub, Rauch, Schweiß, Hautschmuz überhaupt, Unsauberkeit der Leib- Hand- und Bettwäsche, der Betten und Matratzen selbst, und der Kleider, zu warme, oder zu leichte, oder auch zu unregelmäßige Hautbedeckung, zu schneller Wechsel der Sommer- und Winterkleider, so wie der Körper- und Lufttemperatur, zu seltenes, oder unzeitiges Waschen der Haut, zumal mit hartem, eiskaltem Wasser oder Schnee, und sogleich darauf wieder mit warmen, oder auch bei stark schwitzender Haut, mit zu scharfer Hausseife, zu groben Handtüchern ꝛc., Unterlassung des täglichen Durchkämmens und Säuberns der Kopfhaare, des Reibens der Haut, des Fußwaschens und des Badens überhaupt, schädliche Waschwasser, dergleichen Hautpomaden, und Schminken ꝛc., Mißbrauch der unschädlichen, zu warme Federbetten, zu langes Schlafen oder Wachen, häufige Nachtschwärmereien, ausschweifendes Tanzen, ungezügelter, oder unzeitiger Geschlechtsgenuß, Mangel an Bewegung im Freien u. a. zweckmäßigen Leibesübungen, heftige Geistesanstrengungen und Gemüthsbewegungen u. s. w.

Zu diesen allen gesellen sich noch mancherlei andere Diätfehler: täglicher Genuß hitziger Getränke, Liqueurs, Punsche, starker Weine ꝛc., Uebermaas im Thee- Kaffee- Chocoladetrinken, zuviel Backwerk, viele heiße Suppen, starkgesalzte und gewürzte, zu fette Fleisch- und Pflanzenspeisen ꝛc.; bei manchen körperlichen Eigenheiten sogar der Genuß von Krebsen, Muscheln, Erdbeeren ꝛc., endlich überhaupt jede Ueberladung des Magens mit zu vielen, oder mit schwerverdaulichen Speisen. Indeß kann Einem Etwas nachtheilig seyn, was viele Andere wenigstens ohne unmittelbaren, oder sogleich fühlbaren Schaden vertragen, oder auch Gewohnheit ihnen erträglich genug macht. Aufmerksamkeit auf Sich Selbst sey auch hier die beste Lehrerin. Im Uebrigen besteht die ganze Kunst, und das wahre Geheimniß aller Schönheitspflege der Haut in der einfachen Universalmedicin Reinlichkeit. Diese fordert auch sonst weiter nichts, als Waschen des Körpers, fleißiges Baden, und Reinheit der täglichen Wäsche.

Die gewöhnlich mit einem klebrigen Firniß mehr oder weniger überzogene Haut des neugebornen Kindes heischt sogleich nach der Geburt das sanfte, sorgfältige Waschen seines Kör-

pers. Am besten geschieht dieses in einem lauwarmen Bade mit etwas Seife, Kleie, oder frischem Schmalz, ungesalzter Butter, noch besser mit Eigelb, womit die Haut bestrichen wird. Bei sehr schwächlichen Kindern mit bleicher, welker, zusammengefallener Haut etc. kann man dem Badewasser lieber etwas Wein zusetzen, als zu leicht betäubende wohlriechende Wasser oder starkriechende Liqueurs.

Das Waschen des kleinen Mädchens mit lauem Wasser über den ganzen Körper, und das Sanftreiben desselben mit einem Badeschwamm muß täglich regelmäßig fortgesetzt werden. Zwischen den Beinen, Hinterbacken, unter den Achseln, und allenthalben, wo sich bei fetten Kindern zumal Falten bilden, ist dies um so nöthiger, weil diese Hautstellen leicht wund werden. In der dritten Woche kann man das Kind schon mit verschlagenem kühlem Wasser, aber so flink, wie möglich, waschen, und darauf mit feinem Flanell und Seifenschaum gut abreiben. So oft es naß liegt, muß es trocken gelegt, so oft es sich verunreiniget hat, gesäubert und gewaschen werden. Fleißiger Wechsel mit weicher Wäsche, und gehöriges Reinigen und Trocknen des Leinenzeugs versteht sich von selbst.

Ausser dem Waschen ist auch bei gesunden Kindern wöchentlich wenigstens ein- oder zweimaliges, bei kränklichen tägliches ½ bis ¼stündiges Warmbaden ungemein heilsam. Diese letztern müssen aber sechs bis acht Monate erst durch Waschen und örtliche Bäder allmälig an die allgemeinen gewöhnt werden. Bei zarten, schwächlichen Kindern kann man dem Wasser etwas Wein beimischen, und ihnen Rückgrat und Gelenke nach jedem Bade mit geistigen Flüssigkeiten einreiben. Statt des Badeschwamms dienen auch dicke, zusammengelegte Leinwand, Drellservietten, Flanelltücher, oder feine Friesdecken, die man in laues Wasser taucht, um damit den ganzen Körper zu umwickeln, oder schnell abzuwaschen. — Waschen und Baden darf nicht unmittelbar nach dem Schlaf, wo die Haut stärker ausdünstet, noch auch bei vollem Magen vorgenommen werden. Zugleich muß durch schnelles, sorgsames Abtrocknen, oder besser Einwickeln des noch feuchten kindlichen Körpers in trockne, erwärmte, weiche Leinwand, ohne ihn weiter erst abzutrocknen, und Hineinlegen desselben in das Bett unter eine durchnähte Baumwollendecke alle Erkältung verhütet werden. — In dem ersten Lebensjahre des Kindes muß sein Bade-

wasser zu 24 bis 26 Grad Reaumur, oder 86 bis 90½° Fahrenheit nach einem Badethermometer erwärmt, und die äussere Zimmertemperatur eben so warm seyn. Ueber diese Zeit hinaus sey man nicht überängstlich, sondern vermindere nach und nach die Wärme des Wassers, so, daß die Kleine im zweiten Jahre zur Winterszeit, und an rauhen, naßkalten Tagen ausser derselben lauwarm, wie es ihrem Gefühl am behaglichsten ist, und im Sommer kühl gebadet werde, nach Maasgabe der Temperatur des Flußwassers in den heißesten Tagen des Jahres.

Auch in dem fernern Mädchenalter darf das Waschen nicht etwa blos auf Hände, Arme, Gesicht, Hals und Busen beschränkt bleiben, sondern der ganze Körper sollte tagtäglich, wenigstens die Woche zwei bis dreimal, am sichersten Abends vor Schlafengehen mit milchlauem Wasser gewaschen werden, und zwar theilweise, so daß jedes einzelne Glied, sobald es gewaschen, sogleich wieder getrocknet, und, ist dies durchaus geschehen, der ganze Körper ein wenig mit feinem Flanell frottirt wird. Dünkt dies den erwachsenen Schönen zu umständlich, so mögen es sich doch alle junge Mädchen bis in ihr 12tes, 13tes Jahr dringend empfohlen

seyn lassen, oder wenigstens ihren Unterleib und Schoos mit einem Waschschwamm, und lauem Seifenwasser, oder einem leinenen Säckchen voll Waizenkleie in laues Wasser getaucht täglich waschen. Das Frühwaschen muß mit mehrerer Vorsicht, erst eine Stunde nach dem Aufstehen, darf aber ja nicht wechselsweise mit warmen und kaltem Wasser geschehen, sondern mit gleich temperirtem, und in einer gleichmäßigen Zimmerwärme. Nach demselben gehe man nicht sogleich an die freie Luft, sondern trockne sich durchaus erst gut ab. Indessen bleibt das Abendwaschen immer vorzüglicher. Zum Waschen ist reines, weiches Schnee- Regen- oder Flußwasser immer dem harten Quellwasser vorzuziehen, wenn dieses nicht eine Zeitlang in der Sonne gestanden, oder abgekocht, und wieder etwas abgekühlt, oder mit der Hälfte Milch, oder mit Eiweiß vermischt worden ist.

Nach dem Frühaufstehen gehe man nicht sogleich ins Freie, sondern wische die von der nächtlichen Ausdünstung noch feuchte Haut erst mit feinem Flanell, oder einem Tuche rein ab, das auch mit II. Nr. 13. a. h. appretirt seyn kann. Alles zu starke Reiben bekommt zumal einer feinen Haut eben so wenig, als das lange Dar-

aufstehenbleiben des Schweißes, oder ihr schnelles Wiederabkühlen durch Fächeln, im Schatten ꝛc. während desselben.

Die Leibwäsche muß wenigstens alle drei bis vier Tage, und bei Neigung zum Schwitzen, oder in sehr heißen Sommertagen täglich mit frischer vertauscht werden, die frei in der Luft, oder an der Sonne getrocknet, weder feucht, noch kalt, sondern im Winter durchwärmt und geplättet ist. Wer des Nachts leicht schwitzt, halte sich eigene Nachthemden. Die Ober- und Unterkleider sollten ebenfalls alle Tage gereiniget, und wenigstens wöchentlich einmal gewechselt werden.

Reinlichkeit sey auch in der Monatsperiode eine Haupttugend des schönen Geschlechts. Unbesorgt können während derselben Mädchen und Frauen nicht blos Gesicht, Hände ꝛc. sondern ihren ganzen Körper, vorzüglich den Schoos und die Lenden mit lauem Seifenwasser waschen. Nur geschehe dies Abends, schnell genug, in keinem kalten, feuchten, dumpfigen Zimmer, und bei möglichster Bedeckung aller übrigen noch unbenetzten Theile. Die frische Wechselwäsche sey gut durchgerieben, und jedesmal gehörig er-

wärmt. Dasselbe gilt auch von den frischgewaschenen Unterröcken, Hosen und Leibbinden.

Noch heilsamer, als alles Waschen, noch dauernder wirkt auf die Erhaltung und Verschönerung der Haut fast in jeder Periode, in jedem Verhältnisse des weiblichen Lebens das Baden entweder zu Hause in lauem, weichem Wasser, oder bei früh daran gewöhnten Frauenzimmern ausser ihrer Monatszeit an schönen, warmen Sommertagen auch wohl das Baden in einem von der Sonne durchwärmten fliessenden Wasser, und neben diesem das Luftbad, am besten, wo möglich, in einer reinen, warmen atmosphärischen Luft.

Darf die Schwangere in jeder Periode ihrer Schwangerschaft warm baden, so mag sie auch das tägliche Waschen und fleissige Wechseln ihrer Leibwäsche, ihrer Unter- und Oberkleider ꝛc. ja nicht unterlassen. — Sobald sie entbunden ist, muß die Hebamme ihr Schoos und Schenkel mit lauem Seifenwasser, und einem weichen Waschschwamm abwaschen, und mit einem erwärmten Flanell, oder starken Linnen abtrocknen. Sodann zieht sie ihr ein frisches, trockenes, wohldurchwärmtes Hemd über, während das schmuzige noch an ihrem Leibe ist, das sie

dann allmählig fallen läßt. — Vor dem Eingang des Schooses wird zugleich ein in lauwarmen Wein getauchtes, weiches, leinenes Tuch gelegt.

Auch Kindbetterinnen müssen täglich wenigstens Gesicht, Brust, Hände und Schoos lauwarm sich waschen, und einmal des Tags, während des Wochenflusses zweimal Hemden und Kamisöler wechseln, am besten Morgens und Abends, jedesmal, wie oben, im Bette, bei verschlossenen Thüren und Fenstern wegen möglichen Luftzugs, nur nicht, indem sie stark ausdünsten. Das frische Leinenzeug muß ebenfalls ganz trocken, und erwärmt seyn. Oefteres Wechseln der Leib- und Bettwäsche ꝛc. ist um so nothwendiger, je stärker die Geburtsreinigung noch fließt.

Den Sechswöchnerinnen sind laue Bäder, vorsichtig, und in der gehörigen Wärmetemperatur gebraucht, eine wahre Labung.

Daß in jedem künftigen Lebensalter diese Hautpflege unausgesetzt fortdauern müsse, bedarf wohl keiner Erinnerung. Sie ist neben einer zweckmäßigen Körper- und Seelendiät das sicherste Verjüngungs- und Lebensverlängerungsmittel der Damen, nicht nur in mittlern Jahren, sondern auch noch im spätern Alter. —

Zweites Kapitel.

Schönheitspflege des Gesichts.

Zur Bildung und Erhaltung eines vollen, glatten, zarten, weissen, blühenden Gesichts, das um so reizender erscheint, je straffer und feiner sein Hautzellgewebe, je beweglicher seine Muskeln, je zarter, voller und strotzender seine Adern, je feiner seine Nerven, je regelmässiger seine Umrisse, je gefälliger und einnehmender seine Züge sind, als Folge eines sanften, wohlwollenden Charakters, und einer verständigen Ausbildung des Kopfes und Herzens ꝛc., gehört vor allem Gesundheit des Körpers und des Geistes, worauf die bisher empfohlene Lebensweise ꝛc. abzweckt.

Inwiefern das Antlitz einer noch besondern Aufmerksamkeit bedürfe, mögen folgende Schönheitsregeln lehren: Reinlichkeit, und möglichste Vermeidung aller Schädlichkeiten des weiblichen Teints, als: ausser den schon genannten, jedes schnellen Wechsels der Gesichtstemperatur, Verwahrung vor Flammenhitze, Lichter- Oel- Kohlenqualm, Ofen- und Küchenrauch, vor eingeschlossener Zimmerluft ꝛc., ist für jede Lebensperiode auch hier Hauptnorm.

Des Kindes Gesicht wird gewöhnlich früh mit gewaschen, am besten erst eine Stunde nach dem Ausserbettseyn; das Waschwasser sey weich, lau, späterhin immer kühler. Nach dem Waschen bringe man die Kleine nicht sogleich an die freie Luft, oder in Zugwind.

Erwachsene Damen mögen sich überhaupt lieber ihr Gesicht jedesmal Abends vor Schlafengehen, ohne erhitzt zu seyn, zweimal mit weichem, verschlagenem Wasser, mit Seifenschaum oder Mandelmilch vermischt, worin auch einige Stunden zuvor frischgrünes Petersilienkraut eingeweicht werden kann, waschen, und es das erstemal mit einem ganz reinen, feinen Tuche abtrocknen, das zweitemal aber von selbst trocken werden lassen. Auch können sie Mandelkleie, feines Bohnenmehl, oder eines von den Waschpulvern unter IV. Nro. 1. 2. 3. in ihre feinen Waschtücher streuen. Des Morgens darf die Haut nur mit Scharlachtuch rc. trocken abgerieben werden.

Um sich eine feine, weisse, geschmeidige Haut zu verschaffen, mögen sie eines von den unten I. B. 1. c; II. Nro. 1. 2. 3. 4. 5. 6.; III. A. 1.; C. a. b. c. d.; IV. 1—18 verzeichneten Mitteln wählen, oder sich öfters mit dem

aus dem Eiweis hart gesotener Eier gepreßten Wasser waschen. Auch thut hier eine der Hautpomaden III. C. a. b. c. d., des Abends in die Haut eingerieben, und des Morgens mit Seifengeist wieder abgewischt, gute Dienste. Mit der Hautpomade a, oder mit flüssigem Eiweis bestreiche man das Gesicht vor dem Ausgehen im Winter bei sehr strenger Kälte ins Freie, um das Aufspringen der Haut, oder das Erfrieren des einen oder andern Gesichtstheils zu verhüten. Gegen das Zerreissen der Haut nützt das Waschwasser II. Nro. 14.

Um die Haut im Gesicht ꝛc. von dem Oel, das die tägliche Ausdünstung darauf absetzt, zu reinigen, dienen Seife und Seifengeist, oder lauwarmer Wein, oder frische, ungesalzene Butter, Eigelb ꝛc. mit feinen Flanell aufgetragen.

Bei etwas schlaffer, aufgedunsener mit klebrigem Hautfett, oder knotigen Drüsen bedeckter Haut kann man ausser den geistigen Dämpfen I. B. 2. b. sich eines von den Waschwassern II. Nro. 11. 12. bedienen, oder der Seifenkugeln IV. Nro. 18; bei trockner, rauher und spröder Haut der Wasserdäm-

pfe I. B. Nro. 1. a., und der Waschwasser II. Nro. 13. a. b., oder der Salbe III. A. Nro. 10; bei schwammiger Reizlosigkeit der Haut II. Nro. 12; gegen Hautschwäche überhaupt, und davon herrührendes übermässiges Schwitzen II. Nro. 15. oder Eau de Cologne, mit Wasser gehörig verdünnt.

Bei rauher, schwarzpunktirter Gesichtshaut, zumal um die Nase und das Kinn herum, den sogenannten Mitessern auf der ganzen Hautoberfläche der kleinen Kinder, von verdickter, zäher Hautschmiere, die beim Warmbaden mit Seife, Salzwasser, durch Bestreichen mit Honig, in aromatischen Kräuterbädern, und durch gelindes Reiben der Haut mit Flanell in wurmförmigen Massen zum Vorschein kommt, und durch wiederholtes Baden, fleissigen Wechsel der Leibwäsche ꝛc. beseitiget werden kann, dient bei Erwachsenen das Waschwasser II. Nro. 27; oder in hartnäckigen Fällen Nr. 28, auch I. B. c.

Gegen unmittelbare Berührung ihres Gesichts von der ersten Frühlingsluft ꝛc., diesem bekannten Feinde eines schönen Teints, wissen sich Damen durch weisse, oder grüne dichte Schleier, so wie gegen die hautröthenden, bräunenden,

sengenden Sonnenstrahlen noch überdies durch Sonnenschirme und Hüte selbst zu schützen. Hat aber ihr Gesichtsteint schon dadurch gelitten, so finden sie unter II. Nro. 16. 17. eigene Heilmittel. Sommerflecken oder Sommersprossen nimmt fleissiges Waschen mit Birkensaft oder Salzwasser nach und nach weg, das aber von selbst auf der Haut eintrocknen muß, und dessen Salzniederschlag dann davon abgewischt wird. Andere Mittel dagegen s. unter II. Nro. 1. 18. 19. 20. 21. 22. a. b., so wie unter III. A. Nro. 4. 5. 6. 7. Blondinen, die vorzüglich damit heimgesucht sind, schützen sich dagegen, wenn sie im Sonnenschein immer ihr Gesicht sorgfältig beschatten, Schweiß, Staub ꝛc. nicht lange darauf liegen lassen, dasselbe nicht zu schnell wieder abkühlen, vielweniger sogleich naß abwaschen, noch auch kalt auf Erhitzung trinken.

Bei den mancherlei kleinen Hautausschlägen, Schwinden, Hitzblätterchen ꝛc. ausser der Schwangerschaft, von örtlicher Schwäche oder von früher schon vernachlässigter oder verkehrter Pflege des Hautorgans, versuche man mit Bewilligung seines Arztes die Mittel unter I. B. Nro. 1. a. oder I. C. Nro. 2. d. oder unter II. Nro. 3. 8. 9. 10; III. A. Nro. 13 und

D.; bei flechtenartigem Kupferausschlag II. Nro. 4.; bei Leber- u. a. braunen Gesichtsflecken ausser der Schwangerschaft II. Nro. 18 ꝛc. III. A. Nro. 3.; bei gelben Flecken und Wärzchen III. A. Nro. 2.; bei trocknen, Hautflechten im Gesicht III. A. Nro. 8. 12. Muttermähler, Ansprung, Milchkruste ꝛc. jüngerer Kinder bedürfen ärztlicher Kunsthülfe. — Die braunen Gesichtsflecken der Schwangern verlieren sich nach der Entbindung von selbst; betagte Matronen nehmen sie mit ins Grab.

Gegen erfrorne Nasenspitze, Ohrläppchen ꝛc. benutze man zeitig eines der Mittel unter II. Nro. 23—25, oder die Frostsalben III. A. Nro. 11. 12.; gegen leichte Hautverbrennung II. Nro. 26, oder eine der Brandsalben III. A. Nro. 14; gegen frische Schnittwunden das schwarze, oder lieber weisse englische Pflaster; gegen tiefere Fleischwunden den Wundbalsam III. A. Nro. 16.; gegen Insektenstiche sogleich Umschläge von immer frischem Wasser, und die Mittel weiter unten im 7ten Kapitel; gegen leichte Stöse, Quetschungen ꝛc. warme Essig- Wein- Salmiackgeist ꝛc. Ueberschläge, oder III. A. Nro. 15;

gegen wunde Nase vom Schnupfen ꝛc., und gegen aufgesprungene Lippen ꝛc. eine der Pomaden unter III. B. Nro. 21—26. — Alle auch schon geheilte Gesichtswunden müssen noch eine Zeitlang vor der Luft verwahrt bleiben, um nicht rothe Flecken oder Narben zurückzulassen.

Gegen Pockennarben sichert einzig die Schutzblatternimpfung; Präservative dagegen enthält der Erste Abschnitt.

Gegen zu frühe Gesichtsrunzeln schützt ausser einer zweckmäßigen Gesundheitspflege des Körpers und der Seele überhaupt, verbunden mit gehöriger Hautcultur, und Vermeidung aller zur Unzeit, und ohne Noth gebrauchter, oder wohl gar gemißbrauchter, zumal schlecht-zubereiteter Verschönerungsmittel, metallischer Schminken ꝛc., ein heiterer, freier Sinn. — Ein Nebenschutzmittel dagegen steht unter I. B. 2.; ein Vertilgungsmittel unter III. A. Nro 17. — Hautfurchen, welche das Alter zieht, kann Nichts in der Welt verwischen.

Für Damen, welche ihren verdorbenen Gesichtsteint nur durch Kunstschminken, wo nicht zu verbessern, doch zu maskiren wähnen oder deren Künstlerbestimmung sie ihnen nun einmal aufdringt, sind die unschädlichen weiter

unten angegeben, und die nöthigen Verhaltungs-regeln beim Gebrauch derselben mit beigefügt.

Vor den übrigen, wo nicht noch schädlichern, hirnlosen Verschönerungskünsteleien: vor jener unglücklichen Luft- und Lichtscheu, vor jener wässrigen Pflanzen-, oder wohl gar Kreide- Sand- Aschen- Papier- und Essigdiät, vor jener erhitzenden Körperhülle in Tüchern und dicken Federbetten bei Tag und bei Nacht ꝛc. mögen sich junge, unerfahrne Schönen eben so sehr hüten, wenn sie nicht schon im Leben als todtenbleiche Schattengestalten umherwandeln, und ihrem frühen Grabe entgegen schleichen wollen.

Drittes Kapitel.

Augenpflege.

Die beste Augenpflege auch für das weibliche Geschlecht beruht auf einer zweckmässigen Oekonomie und Schonung der Augen von der Geburt an. Wie dafür bei Neugebornen gesorgt werden müsse, ist schon oben im I. Abschnitt erinnert worden.

Das Meiste kommt im künftigen Alter auf das Maas, auf die Zeit, und auf die Art der Anstrengung an, die man seinen Augen zu-

traut, um sie schnell zu schwächen, oder lange zu erhalten. Braune und schwarze Augen sind im Durchschnitt viel schwächer, und halten überhaupt weniger Anstrengung aus, als blaue, oder graue. Sehr selten leiden zwar jene am grauen Staare, aber desto mehr an Gesichtsfehlern. Glotzaugen mit schwachen Braunen und Wimpern bei Blondinen sind sehr zur Entzündung geneigt. Das linke Auge ist oft schwächer, wird weit häufiger krank, und fast immer viel kränker, als das rechte.

Man kann ohne Schaden seine Augen anstrengen, um auch kleine Gegenstände in der Nähe zu sehen, wenn man sie nur weder zu schnell bewegt, noch auch zu lange fest auf einen Punkt richtet. Das beständige, schnelle Lesen, zumal kleiner, scharfer Schrift auf geglättetem Velinpapier, und bei Kerzenlicht ꝛc. greift die Augen weit mehr an, als das Schreiben ꝛc. Abwechslung mit Schreiben, Lesen, Nähen, Stricken, Sticken, Zeichnen, Malen ꝛc. schadet daher bei weitem weniger. Zur Erholung des ermüdeten Blicks dient ausserdem auch, und zwar bei Tage eine ferne Aussicht aus dem Zimmer ins Freie, und bei Nacht öfteres Schliessen der Augenlider, und minutenlange Ruhe der Augen. Bei mi-

kroskopischen Beobachtungen, die nie anders als am hellen Tage angestellt werden dürfen, mildere man das zu starke Sonnenlicht durch einen grünen Papierschirm, und wechsle mit beiden Augen ab.

Bei ganz vollem, hellem Sonnenschein, oder bei dem blendenden Licht zu vieler Kerzen strenge man eben so wenig seine Augen an, als in der Dämmerung, bei schwach glimmender Lampe, oder an sehr trüben Wintertagen, oder beim Lesen im Bette vor dem Einschlafen rc. Das Licht muß gerade, nur gemäßigt auf die Arbeit fallen, beim Schreiben, Nähen und Sticken mehr seitwärts in die rechte Hand, beim Lesen aber von hintenher auf das Papier. Die Kerzen, am besten Wachskerzen, oder Lampen mit breiten Dochten, müssen so hoch gestellt seyn, daß die Flamme über den Augen ist, und sie nicht unmittelbar trifft. Die Schirme dürfen das Licht nicht bedecken; bei allzugroßer Empfindlichkeit gegen das Licht dienen die auf dem Kopf gesetzten grünen, äußerst dünnen seidenen Augenschirme, lakkirte schaden den Augen. Alles Arbeiten bei Nacht in dunkeln, zumal rothen, und schwarzen Farben, das Schreiben und Zeichnen rc. auf schwarze Flächen, das lange Sehen in die Son-

ne oder Lichtflamme, auf eine zumal besonnte Schneefläche, auf Schlagschatten rc., aller zu plötzliche und häufige Wechsel von hellem Licht und Finsterniß; Schweiß, Rauch, Staub, Wind, warmer Wasserqualm, das Schlafen in der Nähe von Abtritten, und überhaupt der Aufenthalt in einer feuchten, dumpfigen, unreinen Atmosphäre bei Tag und bei Nacht, die horizontale Lagerung, zugleich mit dem Gesicht gegen die Morgensonne, zu langes Schlafen, das Reiben der Augenlider nach dem Erwachen, die alsobaldige Anstrengung der Augen nach dem Aufstehen aus dem Bette, oder nach Tische, nach Erhitzung des Körpers rc., zumal Abends, und wohl gar die ganze Nacht durch, Verstopfung des Stuhls, und heftige Anstrengung dabei, so wie bei dem Geburtsakt rc., zu lange, oder plötzliche Unthätigkeit des Gesichts nach vorherigem Mißbrauch desselben, alle anhaltende, sehr feine Frauenzimmerarbeiten bei Licht, hitzige Getränke, unverdauliche Speisen, und Alles, was das Blut zu stark nach dem Kopf drängt, besonders zur Nachtzeit, zu wenig Bewegung im Freien, zu enge Arbeitskleider, zu leichte Bekleidung der Füße, zu niedrige Haltung des Kopfs beim Arbeiten, zu starke Näherung kleiner Gegenstände vor die

Augen, die Lorgnetten- und Brillenmode bei eingebildeter Kurzsichtigkeit, der Mißbrauch zumal unpassender, trüber, geritzter oder gesprungener Augengläser, das häufige Tragen der Flöre vor dem Gesicht, zumal schwarzer, das Kartenspiel zur Nachtzeit bei vollem Lichterglanz, hauptsächlich mit neuen, weissen, feinen geglätteten Karten, wenn die Augen zumal den Tag über stark angegriffen waren, Unsauberkeit der Haut, der Gebrauch metallischer Schminken, zu häufiger Genuß körperlicher Liebe u. m. a. schwächen mittelbar oder unmittelbar die Augen nur zu sehr.

Diese Gesichtsschwäche offenbart sich, wenn man kleine Gegenstände mehr, als gewöhnlich, dem Auge nähern muß, um sie zu unterscheiden, wenn sich ein Gefühl von unangenehmer Spannung der Augengegend einstellt, das zwar durch Ruhe bald wieder verschwindet, aber bei jeder neuen Anstrengung wiederkehrt, wenn bei deren Fortdauer eine gewisse Wärme der Augenlider, ein beschwerliches Oeffnen und Bewegen derselben, zumal bei jungen vollblütigen Damen, sich beigesellt, wenn die Augen während der Arbeit, oder auch bei Betrachtung kleiner Gegenstände thränen, wenn weiterhin betäubender Kopfschmerz, vornehmlich in der Augenbraungegend, dazu

kommt, wenn sich die Augen röthen rc. Alles dies sind traurige Vorboten verschiedener Augenübel, hauptsächlich von Gesichtsschwäche. Ihnen läßt sich ausser pünktlicher Vermeidung obiger Schädlichkeiten und Augendiätfehler nur vorbeugen: durch möglichste Schonung des Gesichts, hauptsächlich zur Nachtzeit bei Licht, (die Morgen- und Vormittagsstunden sind auch für das Auge die schicklichste Zeit zum Arbeiten), durch öftern Wechsel, und gehörige, wenigstens schuhweite Entfernung der Gegenstände von den Augen, durch Waschen derselben eine halbe Stunde nach dem Verlassen des Betts mit milchlauem Wasser, oder durch Bespritzen mit kaltem, und Reinigen derselben auch den Tag über, durch den häufigern Genuß einer reinen, freien, windstillen Luft im Grünen, durch eine gesunde Zimmerluft, durch laue Fußbäder, durch abwechselnde Bewegung zu Fuß und im Wagen rc. — Einzelne schwarze Blasen, Ringe, Flecken und Netze vor den Augen haben in der Regel nichts zu bedeuten, und verlieren sich von selbst wieder, oder weichen einer mässigen Motion, oder den Fuß- und Augenbädern rc. Gewöhnlich ist daran hartnäckige Leibesverstopfung Schuld.

Sehr schwache, matte und kränkliche Augen kann man täglich mit ganz reinem Franzbranntwein, durch laues Wasser gehörig verdünnt, waschen.

Kurzsichtige ꝛc. mögen ihre Augen in lauem Wasser baden, und die obern Lider mit Eau de Cologne, oder einem andern wohlriechenden Geiste zwei- bis dreimal des Tags bestreichen. Aber ohne Unterschied geistige Augenwasser zu gebrauchen, ist nicht rathsam, weil sie nicht bei jeder Schwäche wirksam, ja oft schädlich sind, oder Nässe überhaupt von manchen Augen gar nicht vertragen wird. Lieber mögen sich wirklich kurzsichtige Damen, d. i. solche, welche auf drei Schritt weit die Gesichtszüge eines Menschen nicht unterscheiden, die eine mäßig grobe Schrift keine große Spanneweit lesen können, und deren Augäpfel nach vorn ganz ungemein gewölbt sind, zum in die Ferne sehen, einer hohlgeschliffenen Brille bedienen, die für jedes Auge ein besonders geschliffenes Glas hat, und um diese nicht zu verwechseln, mit einem Bügel versehen ist. Ferngläser blos für ein Auge schwächen die Sehkraft sehr, eben so schädlich und lächerlich zugleich ist es, die Brille sogar bei Tische ꝛc. nicht abzulegen, gleich als schämte man

sich seiner natürlichen Augen. Mit Ferngläsern immer seine Augen zu waffnen, ist nicht weniger für diese verderblich. Das Billard - das Ballspiel ꝛc. verbessert durch Uebung des Gesichts dabei nicht wenig die Kurzsichtigkeit. Können betagte Matronen ganz nahe Gegenstände kaum oder gar nicht mehr erkennen, ohne sie immer mehr zu entfernen, oder scheint ihnen alles Nahe in einander zu fließen, daß sie nicht anders, als bei dem hellsten Lichte, sehen können, so müssen sie sich eine gute, reine, nicht zu gewölbt geschliffene Brille von weisem Glase zulegen, alle grünen und die sogenannten Conservationsbrillen aber vermeiden. Vielleicht glückt es einer oder der andern, daß sich ihr verlornes Sehvermögen wieder erneuert, und eben so stark wird, als im frühern Alter. An Beispielen fehlt es wenigstens nicht.

Viertes Kapitel.

Schönheitspflege der Zähne und des Zahnfleisches.

In der ersten Periode des Zahnens, welche bei an sich gut organisirten und nach den obenangegebenen Regeln wohl verpflegten Kin-

dern in dem ersten Lebensjahre leicht, und ohne alle Störung der Gesundheit eintritt, so, daß sich die Zahnkeime unvermerkt entwickeln, und das Zahnfleisch sich gewissermaaßen selbst öffnet, um den Zähnen einen freien Durchgang zu gestatten, muß man dieses ganze Geschäft allein der Natur überlassen, die Kinder nicht auf Wolfszähne, und andere harte Körper beissen lassen, nicht glauben, sie jetzt reichlicher ernähren, oder vor jedem Lüfftchen verwahren zu müssen ꝛc. Nur die Mutter sorgt auch unter diesen Umständen für das wahre Wohl ihres Kindes, die sich durch nichts von der Befolgung ihres bisherigen vernünftigen Erziehungsplans abbringen läßt. — Bei dem schweren, krankhaften Zahnen allein erfülle sie pünktlich die Vorschriften ihres Hausarztes. — Sind aber die ersten Zähne einmahl hervorgebrochen, so mag sie für deren Gesundheits- und Schönheitspflege um so angelegentlicher sorgen, wie? wird sie weiter unten erfahren.

Nähert sich in dem siebenten Lebensjahre die zweite Periode des Zahnens, so sey sie vor allen andern darauf bedacht, den zweiten Zähnen eine gute Richtung zu geben, weil schlecht stehende für die ganze

künftige Lebenszeit nicht nur die Wohlgestalt ihrer Tochter beeinträchtigen, die Aussprache und das Kauen hindern, sondern auch weniger fest stehen, leichter schmutzig werden, sich nicht so gut putzen lassen, den verschiedenen Krankheiten des Mundes weniger widerstehen, und nie so lange dauern, als ein gutes, gleiches Gebiß. Sie muß also die Zähne und den Mund ihres Kindes täglich genau untersuchen; bemerkt sie, daß einer oder der andere Milchzahn den zweiten Zähnen im Wege steht, oder diese, indem sie hervorbrechen wollen, beträchtlich aus ihrer Reihe zu verdrängen droht, so lasse sie ihn, wenn er locker, oder schon verdorben ist, geradezu ausziehen; im ersten Falle kann sie es vermittelst eines gewächsten Zwirnfadens leicht selbst thun. Bleibt ein solcher cariöser Milchzahn, am häufigsten ein Eckzahn, stehen, so wird daraus ein häßlicher Doppelzahn. — Bei zu engem Gebiß hat sich oft einer oder der andere bleibende Zahn, gedrängt von seinen Nachbarn, auf die Seite nach verschiedenen Richtungen gewendet. Da nun ein solcher sehr verunstaltender Schiezahn in seinen Lücken und Winkeln noch überdies mehr Unrath birgt, wovon er schwer zu säubern ist, und um so leichter angefressen wird, auch wohl

mit der Zeit den daneben stehenden gesunden verdirbt, so lasse man den ersten kleinen Backenzahn nach und nach wacklig machen, und bei Zeiten ganz entfernen. Seine Lücke wird schon von den benachbarten Zähnen ganz wieder ausgefüllt, und der Krummzahn durch Kunst gerade gerichtet; das Gebiß läßt sich nun besser reinigen, dauert viel länger, wird regelmäßiger, weißer und schöner. Die Richtung mehrerer übelstehender, und die Entfernung aneinanderstoßender Zähne bleibt ebenfalls der Kunst eines geschickten Zahnoperateurs überlassen.

Was die Zahnkultur selbst betrifft, so muß diese schon bei den ersten Zähnen beginnen, und bei den bleibenden, neben einer zweckmäßigen Zahndiät die ganze übrige Lebenszeit fortdauern.

Sobald der erste Milchzahn erscheint, unterlasse eine sorgsame Mutter nie, ihn und die ganze Mundhöhle des Kindes am Morgen, und den ganzen Tag über nach jedesmaligem Säugen, nach jeglicher Mahlzeit mit einem Tuche wohl zu reinigen, und das Zahnfleisch abzureiben, welches auch von der Geburt an geschehen muß. Sie verhüte alles Nagen an harten, zumal metallenen Körpern, alles Einbeißen in Zu-

cker, harte Brodrinden, Wolfszähne, Spielklappern u. a. Spielzeug, sie lasse die Kleine nicht zu warm essen und trinken, noch ihr von der Wärterin mit deren vielleicht kranken Speichel Gekautes in den Mund geben, späterhin, wenn das kleine Mädchen kälteres Getränke bekommt, solches nicht zwischen, oder sogleich auf warme Speisen trinken, und umgekehrt, nicht selbst in den Zähnen stochern, am wenigsten mit Nadeln, Gabeln, oder metallnen Griffeln, übrigens allen Mißbrauch des jungen, weniger festen Gebißes sie möglichst vermeiden.

Zur Zeit des Zahnwechsels muß das 6 bis 7jährige Mädchen für ihre ganze Lebenszeit folgende Verhaltungsregeln pünktlich befolgen:

Sie esse und trinke weder zu heiß, noch kaltes und warmes schnell hinter, oder untereinander, aber auch nicht zu kalt, kein Gefrornes, kein eisiges Getränke, kein zu kaltes oder gefrornes Obst ꝛc., genieße nicht zu häufig saueres und salziges, noch auch zuviel weißen Zucker wegen seiner Kalkbestandtheile, die die Zähne schwärzen, und anfressen, eben so wenig viel kandirte Waare, Zuckergebackenes ꝛc., zerbeisse keinen harten Zucker beim Kaffee- oder Theetrinken,

knacke keine harte Nüsse ꝛc. auf, reiße keinen festen Faden mit den Zähnen ab, hüte sich vor jedem unrechten Biß, vor Kauen auf Sand, Steinchen, Knochensplitter, ꝛc. muthe überhaupt ihrem schönen, gesunden Gebiß nicht zuviel zu, und gewöhne sich mit vollem Munde zu kauen.

Ohne sich früh Morgens den Mund mit ganz kaltem Wasser auszuwaschen, muß sie vielmehr Zähne und Zahnfleisch zuvor mit ihrem Zeigefinger, oder mit einem reinen, feinen Waschschwämmchen, oder in frische Milch getauchten Linnen, ꝛc. die obern abwärts, die untern aufwärts an ihrer Vorder- und Hinterfläche gut reinigen, darneben auch die Schleimbelegte Zunge mit einem beinernen Spatel, oder glatten Fischbein säubern, und dann erst den Mund mit lauem Wasser, worunter etwas aufgelößte venetianische Seife, oder ein paar Tropfen Weinessig, Wein, Rum ꝛc. kommen können, mehreremal ausspühlen. Bei starkem Schmuz auf den Zähnen mag sie sich eines einfachen Zahnpulvers aus ganz fein zerstoßner und durchsiebter Buchenholzkohle, oder geröster Brodrinde, dergleichen Borstorferäpfeln, gebranntem Schwamm, oder Kaffee, mit einigen Tropfen Bergamott- Nelken- oder Zimmtöl bedienen, oder eines von den

zusammengesetztern Zahnpulvern unter VI. A. Nr. 3. 4. 5.) oder eine der Zahnlatwergen VI. B. 1—6. wählen, aber kein Pulver aus Sepia, Bimsstein, Corallen, Magnesie, Weinsteinrahm, Asche ꝛc.

Die Zahnbürste, will sie anders statt derselben nicht lieber ein Stückchen abgekochte und geschälte Süßholz- oder Calmuswurzel gebrauchen, muß weich und fein genug seyn. Nach dem Essen muß sie ebenfalls jedesmal die Zähne auf obige Art abreiben, alles dazwischen sitzen gebliebene mit einem biegsamen, glatten, hölzernen, oder schildkrotenen Zahnstocher, oder mit einem nicht scharf geschnittenen Federkiel sorgfältig entfernen, und den Mund, wie oben ausspühlen. Gegen stumpfgewordene Zähne nach dem Genuß von Säuren gebrauche sie die Zahntinktur Nr. 6 unter VI. C. oder kaue einige Blättchen von frischgrünem Portulac ꝛc. Der Zahnstein oder sogenannte Weinstein an den Zähnen, der sich zumal bei übriger schwächlicher Körperbeschaffenheit, bei Neigung zu katarrhalichen Mundübeln, oder bei schlechtem Magen, bei einem stets heißen, mit Schwämmchen besetzten Munde, übelgemischten Speichel ꝛc. in größerer oder geringerer Menge gar zu gern ansetzt, muß, wenn ihn

nicht der rohe, ungekalkte Zucker, oder frischer Erdbeerensaft wegnimmt, zeitig durch das Zahnpulver a. a. O. A. Nr. 1. 2., ohne alles eigene Kratzen und Schaben daran mit metallenen Instrumenten, fortgeschaft, oder der Mund muß jährlich wenigstens zweimal von einem kunstverständigen Dentisten untersucht, und in warmer, trockner Jahreszeit gereiniget werden, damit er der etwa anfangenden Verderbniß der Zähne und des Zahnfleisches bei Zeiten noch vorbeugen könne.

Sind die Zähne mitunter von Beinfras schon ergriffen, so bediene man sich des Zahnpulvers Nr. 1. 3. 4., und der obigen Zahndiät. Das etwa dabei blutende Zahnfleisch darf man nur mit verdünntem Eau de Cologne befeuchten. Hohle Zahnkronen fülle man mit einem Wachskügelchen, mit Myrrhe ꝛc. aus, um den etwa blosliegenden Zahnnerven gegen den Reiz der Luft, der Speisen und des Getränks möglichst zu verwahren, oder überlasse ihre Behandlung lieber dem Dentisten.

Das örtliche Nervenzahnweh kann durch alle Mittel kürzer oder länger gestillt werden, welche einen geistigen, oder körperlichen Gegenreiz oder irgend eine starke Ablei-

tung bewirken. Zu jenen gehören: das unerwartete Erscheinen des Zahnoperateurs, die möglichst stete, unverwandte Richtung der Augen, und der Seele auf einen körperlichen oder geistigen Gegenstand, alle sogenannten sympathetischen Mittel; zu diesen alle ätherische Mittel, Zahnopiate, spanische Fliegen, und Senfpflaster, hinter die Ohren gelegt, und eine Zeitlang in Zug erhalten ꝛc. Ausser den Zugmitteln thun zuweilen bei rhevmatischen Zahnschmerzen auch durch ein Trichterrohr eingezogener Wachholderrauch, lauwarm auf Tüchern übergelegtes braungeröstetes Kochsalz, oder Senfmehl in Kißchen übergeschlagen, oder Wachstaffet ꝛc. gute Dienste. Hohlwerdende Zähne suche man mit Cajeputöl ꝛc. auf Baumwolle zu conserviren. — Wollen sich Zahngeschwüre bilden, so zeitige man sie durch in den Mund genommene Feigen, welche mit Hollunderblumen in Milch gekocht sind; auch halte man diese laue Milch öfters Minutenlang im Munde. Das dann geöffnete Geschwür wird mit Wasser und ein paar Tropfen Weinessig schnell wieder geheilt. Während der Schwangerschaft stellen sich oft bei dem gesundesten Gebiß Zahnschmerzen ein, gegen die man obige u. a. Mittel, z. B. geistige Mundwasser,

kaltes Wasser, Essig ꝛc. zum Ausspühlen des Mundes versuchen kann. Ist ein hohler Zahn daran Schuld, der ohnedies nicht lange mehr stehen, und wenig Dienste noch leisten dürfte, so lasse man ihn, wenn die Schwangere sich nicht zu sehr fürchtet, und bei sonst nicht ungünstigen Nebenumständen, auch in dieser Periode von einem gewandten Dentisten ausziehen.

Auch die eingesetzten Kunstzähne, (am besten von Wallroßzahn), muß man sehr rein halten, sonst werden sie schwarz, und mit Weinstein bedeckt, angefressen, lösen sich auf, und verbreiten einen übeln Geruch in und aus dem Munde.

In dem sogenannten skorbutischen, oder reinkatarrhalischen Zustande des dann weichen, etwas angeschwollenen, blaulich-rothen, leichtblutenden, oft übelriechenden Zahnfleisches schwacher, zärtlicher Damen thun die Zahntinkturen VI. C. 1—7 gute Dienste, wenn Morgens Zahnfleisch und Zähne damit bestrichen werden. Eine von dieser, oder den Essenzen VII. 2. a. b. c. läßt sich auch, mit etwas Wasser verdünnt, zum Mundausspühlen brauchen, besonders wenn kranke Beschaffenheit der Zähne und des Zahnfleisches den Athem übelriechend

macht. Andere Mundparfüms, und ein Nasenparfüm finden sich, jene unter VII. 1. a. b. c. d., dieses unter VIII.

Fünftes Kapitel.

Pflege des Haupthaars.

Auch diese muß sogleich bei Neugebornen, welche zum Theil, wie die brünetten Kinder, auf dem Kopfe schon ziemlich behaart zur Welt kommen, mit Reinlichkeit beginnen. Beim täglichen Waschen und Baden werde der Haartheil des Haupts zugleich mit gereiniget, damit kein Schmuz sich dort häufe, und dem Gedeihen des ersten Haarwuchses hinderlich sey. Keine dicke Kopfbedeckung störe die Verflüchtigung des Haut- und Haardunstes, wenn dieser nicht verdickt in Schuppen sich absetzen soll; im Freien sey sie von dünnem Zwirngestrick ꝛc. und schließe nicht dicht an den Kopf an, oder bleibe bei milder, windstiller Witterung, wie zu Hause, und des Nachts, vielmehr ganz weg.

Bei unbedecktem Haupte, bei täglichem Säubern seines Haartheils durch Waschen, Bürsten und Kämmen, bei jezuweiligem Verschneiden der Haarspitzen, und des zu tief in die Augen hän-

genden Vorderhaars wächst dicht und schnell das Kinderhaar empor, und kräuselt sich entweder, oder fließt schlicht von allen Seiten herab. Alle Verunreinigung desselben mit Fett und Mehl erhitzt theils zu sehr den Kopf, theils unterdrückt sie die natürliche Ausdünstung, und ist überdem ganz überflüssig. Bei nässendem Kopfausschlag bedecke man die wunden Stellen mit doppelt zusammengelegten Kohlblättern, wechsle damit täglich zweimal, und fahre so lange fort, bis aller Ausschlag verschwunden ist; der trockne muß zuvor mit Baumöl erweicht werden.

Im Abschneiden und Aufbrennen des Haars sey man in jeglicher Lebensperiode vorsichtiger, als es gewöhnlich der Fall ist. Letzteres geschehe so selten, wie möglich, oder werde vielmehr durch Aufwickeln des Haars ersetzt. Das Abscheren unterbleibe bei rauher, stürmischer Jahreszeit, und kurz vor dem Winter ganz; den glattgeschornen Kopf gewöhne man nur nach und nach an den neuen, ungewohnten Luftreiz, ohne ihn doch zu warm zu halten. Das tägliche Kämmen und leichte Dreßiren des Haars verdient vor allem beachtet zu werden. Das Haar, a la Titus nicht kurz abgeschnitten, ausser, daß es runde, oder ovale Gesichter vorzüglich gut

kleidet, ihre liebliche Form ungemein begünstigt, und am besten die Schönheit des Nackens entwickelt, hält den Kopf auch mehr rein, verstärkt den Haarwuchs; das Haar läßt sich selbst leichter säubern, und, um es recht fein und geschmeidig zu machen rc., vollkommener vor Schlafengehen mit Wasser, oder dem Mittel unter III. J. befeuchten, als ein dickeres. Indeß darf es weder bei schwitzendem Haupte, noch auch, zumal im Winter, zu sehr durchnäßt, sondern muß hinterdrein jedesmal gut durchgekämmt werden. Mehrere, den Haarwuchs befördernde Pomaden, woraus die scharfen, wohlriechenden Oele zum Theil wegbleiben, s. unter III. E. a. b. Die Haarfärbenden Mittel unter III. H. a. b. c. d. e. f. sind bei eigenem Haar mit Vorsicht zu versuchen, oder durch farbige Haarpouders (III. G. a. b.) möglichst zu ersetzen. Ein zu blondes Haar wird durch öfteres Abschneiden oder Abscheren und Blostragen mit der Zeit von selbst dunkler. Wohlriechende Haarpomaden und Pouders finden sich unter III. E. c. und F. a. b. c. Ausser den Schminkmitteln für das Augenbraunenhaar unter III. H. c. 1. 2. 3., dient zu eben dem Zweck Elfenbeinschwarz, oder chinesische Schwarz-

tusche. — Doppelte oder übelgerichtete Augenwimperhaare bedürfen der Kunsthülfe des Arztes.

Schwangere mögen sich ihr Haar, um nicht zu viel über sich langen zu dürfen, von Andern in Ordnung bringen lassen, dürfen aber nicht etwa mehrere Stunden unter Kämmen und Brenneisen in einer äusserst gezwungenen Stellung zubringen.

Im Kindbett, so wie die ganze Wochenzeit über, muß das Haar fleissig durchgekämmt und rein gehalten werden, sonst macht seine Unordnung, das Fett, das sich in ihnen ansammelt, der Schmuz, die Federn, u. a. fremde Körper, die sich darin einnisten, die unangenehmsten Beschwerden. Durch Aufbrennen, Wickeln, Frisiren, Pomadisiren, Pudern rc. leidet während dieser Zeit zumal der noch schwache Kopf nicht wenig, und Kopfweh, Schwindel, Ohr- und Zahnschmerzen sind oft unausbleibliche Folgen davon.

Die Sitte mancher Frauen, zumal in spätern Jahren, Perrücken zu tragen, empfiehlt sich mehr solchen, welche sehr schwachen, dünnen Haarwuchs, oder eine Glatze haben, als andern mit mehrerem Kopfhaar, wenn sie solches nicht vorher kurz schneiden lassen wollen.

Das Netz darin muß aber eher weiter, als enger gestrickt, und das Haar darauf möglichst fein dressirt seyn. Dasselbe gilt auch von den Haartouren, einem Ersatzmittel des Vorderhaares zumal bei ältern Matronen.

Gegen die unangenehme Erscheinung langer, und oft sehr dichter Haare an ungewöhnlichen Stellen des weiblichen Körpers, z. B. an den Armen, auf den Händen, im Nacken, auf der Brust, zumal auf der obern Mundlippe, wo solche, wenn sie dunkler sind, die übrigen Partieen des Antlitzes nicht wenig entstellen, und verdunkeln, schützt nichts besser, und sicherer, als die oben empfohlene Hautcultur. Alles Ausraufen verstärkt und fördert nur noch mehr ihr Wachsthum. Zum temporellen Wegbeizen des Oberlippen- und Nackenhaars kann man allenfalls das Rusma der Türken mit einem Malerpinsel leicht und vorsichtig von einem Sachkundigen auf die beharrten Stellen auftragen lassen. Dies Mittel besteht aus Auripigment, einem arsenikalischen Gifte, und ungelöschtem Kalk, mit Honig zu einem Sälbchen gemacht. Auch kann man versüßten Salzgeist auf Löschpapier fleissig überschlagen.

Sechstes Kapitel.

Schönheitspflege des Halses und des Busens.

Reinlichkeit, und möglichste Vermeidung aller äußern und innern mittelbar oder unmittelbar schädlichen Einflüsse auf diese ausgezeichneten Schönheitspartieen des weiblichen Körpers bleibt auch hier kosmetisches Grundgesetz.

In Rücksicht der Hautcultur des Halses und der Brust darf ich bloß auf die Kapitel von der Hautcultur im Allgemeinen, und der Pflege des Gesichts insbesondere verweisen. Auch war hie und da gelegenheitlich schon die Rede von manchen Schädlichkeiten, deren Einwirkung auf diese Theile sich theils verhüten, theils vermindern, theils ganz beseitigen läßt. Hier folgen die noch übrigen Verhaltungsregeln für alle Perioden des weiblichen Lebens.

Ein regelmäßig geformter Hals und Busen ist an sich eine Gabe der Natur. Nichts ist hier zu thun, als ihrem Triebe keine Hindernisse in den Weg zu legen, und diejenigen hinwegzuräumen, die sich ihm zufällig entgegen setzen.

Dem weiblichen Kinde und dem jüngern Mädchen lasse man also den ganzen Hals,

und die obere Hälfte der Brust im Sommer, wenn es nicht gar zu heiß ist, und bei nicht zu rauher Witterung auch im Früh- und Spätjahre ganz offen tragen. Bei großer Hitze seyen beide leicht, und bei starker Kälte, oder an feuchten windigen Tagen mit einem dichtern Tuche bedeckt. Alle höchst schädliche Versuche, aus den Brüsten neugebohrner weiblicher Kinder die darin manchmal vorhandene milchartige Feuchtigkeit durch Drücken und Kneipen auszupressen, müssen ganz unterbleiben. Späterhin lasse man sie nicht beim Schreien ꝛc. den Hals zurückstrecken, noch andere diesen nur zu leicht verunstaltende Reckungen und Beugungen vornehmen, und untersage ihnen überhaupt jede schiefe Haltung des Halses. Man vermeide alles zu feste Einwickeln, alle Laufzäume, Haltungstücher beim Gehenlernen, Laufwägen ꝛc., die durch Druck der Brust schaden können, alle Halsbinden, Halskräuschen, Pelzpalatinn u. a. Pelzwerk, allen Halsschmuck von Perlen, Korallen ꝛc., welche die Haut leicht wund reiben, von schwarzen Sammtbändern, welche sie zugleich dunkler färben, alle leicht einschneidende, Ober- und Unterkleid zusammenziehende, um die Brust herumlaufende Schnuren. Man dulde keine Häftel

und Nadeln, keine dornige Blumenreiser am Busen, keine Schnürbrüste, Korsette ꝛc., überhaupt keine zu enge Kleidung, welche den jungen Mädchenbusen durch Druck, Quetschung und Verschiebung auf die ganze übrige Lebenszeit entstellen, und für seine dereinstige Bestimmung unbrauchbar machen, wo nicht zu den traurigsten Uebeln den Grund legen kann. Man verschone die kindliche Brust mit allem Kitzeln, brünstigen Küssen, u. a. unnöthigen Betastungen. Man untersage dem jungen Mädchen alles Anpressen, Anstemmen der Brust beim Sitzen ꝛc. Noch besondere Sorgfalt bedarf dieses zarte Organ beim Herannahen der Pubertät. Gefallsucht verleitet da schon manches junge Mädchen erst schüchterner, bald aber kühner ihre jungen aufkeimenden Reize zur Schau zu tragen. Wehe ihm, wenn es der Natur bei deren Entwickelung durch künstliches Heraufschnüren und Emporpressen vorwitzig in ihre Rechte einzugreifen wagt. Statt sich durch diese Mißgriffe einen runden, vollen, festen, zarten Busen zu erzwingen, sind sie Schuld, daß er so häufig klein, flach, weich, schlaff und mißfarbig bleibt. Die bescheidene, anspruchlose Jungfrau erwarte und empfange ruhig und unbefangen dies Naturgeschenk, ohne es durch

Toilettenkünsteleien zu entweihen. Sie pflege es in seinem Entstehen durch Befolgung der oben ihr empfohlnen Körper- und Seelendiät, hüte es gleich sehr vor glühender Sommerhitze, wie vor erstarrender Winterkälte, vor Nässe, Feuchtigkeit, Erkältung, Wind, und Schmutz. Ueberhaupt zeige sie es so selten wie möglich im Freien ganz offen, denn leicht schadet ihm jegliches Wetter. Sie halte sein freies Streben nach aussen nur so weit zurück, als Sittlichkeit und Anstand erheischen, ohne es doch hinter dicke Tücher etc. ganz zu verstecken, beschränke aber solches auch nicht durch festes Binden, durch steife, knappe, pressende Kleider. Eben so nachtheilig, als Druck, Stoß, Schlag und alle äußere Gewalt, wirken darauf zu häufiges Betasten, alte, scharfe, mit fetten Oelen verfälschte Hautsalben, und Parfüms, Mißbrauch zumal der Metallschminken, schwere, vorzüglich bei schwitzender Haut den Hals aufreibende Halsketten, oder härne Halsbänder mit großen, feinrandigen oder eckigen Medaillons, kleinen Busenuhren etc., welche leicht die Brust beim Schwitzen wund machen, ritzen etc., Glasperlen, die manchmal brechen, und als Scherben in den Busen fallen, diesen verwunden können, Dornen von Blumensträussen, Spitzen von

Nadeln, durchbohrenden Planchetts, Fischbeinstäben ꝛc., blasenziehende Mittel, Verbrennungen ꝛc.

Je früher sich auch die Schönen gewöhnen müssen, ihren Hals und Nacken so oft, und so lange, als möglich, blos zu tragen, um so weniger dürfen sie ihn doch, durch Halskrausen, Tücher, Schawls, hohe, zumal wattirte Kleiderkrägen, durch ihr dickes, langes Hinterhaar bisher verwöhnt, durch plötzliche Entblössungen erkälten, wenn sie nicht die Reinheit ihrer Stimme verlieren, und an mancherlei Halsbeschwerden leiden wollen. Wünschen sie ja jene Bedeckungen früher im Jahre zu entbehren, oder kommen diese sehr schnell aus der Mode, so muß Hals und Nacken, um ihnen den Temperaturwechsel erträglicher zu machen, vorerst eine Zeitlang mit einem geistigen Wasser gewaschen werden.

Während der Schwangerschaft darf die weibliche Brust noch weniger durch Kleidungsstücke in ihrer Ausdehnung und Füllung beeinträchtiget, weder hoch heraufgepreßt, noch auch dem Winde, der Nässe, und der Kälte bloßgestellt, sondern muß vielmehr im Winter mit einem feintn wollenen oder seidenen Tuche bedeckt,

nicht aber in unnützes Pelzwerk, Baumwolle, Federkißchen ꝛc. eingehüllt werden. Sie und ihre Warzen erfordern jetzt noch eine besondere genaue Untersuchung, und Vorbereitung zu ihrem nächsten Berufsgeschäfte, welche aber lieber der Hebamme unter Aufsicht des Hausarztes überlassen bleibt. Die leidige Gewohnheit der Kreisenden, den Hals sich binden zu lassen, um keinen Kropf zu bekommen, erzeugt gerade diesen bei starken Geburtsanstrengungen am ersten. Lieber mögen sie sich bei jeder Wehe den Kopf mässig gegen die Brust hinabgebogen, fest halten lassen.

Die Brüste einer gesunden Wöchnerin bedürfen durchaus keiner künstlichen Behandlung, keiner zu großen Wärme. Sie seyen blos mit einem leichten Tuche gegen die Berührung kalter Luft verwahrt. Will oder kann die Neuentbundene nicht selbst ihr Kind stillen, so hüte sie sich, durch irgend ein Mittel die Milchabsonderung plötzlich zu unterdrücken. Sie beobachte eine etwas strenge, nicht sehr nahrhafte Diät, und halte die Theile kühl, nicht aber kalt, oder zu warm, und überlasse die übrige, alleinige Besorgung ihrem Hausarzte. Als selbstsäugende Mutter aber lege sie, durch ihren ersten Schlaf

erquickt, ihr Kind bald, höchstens acht bis zwölf Stunden nach der Niederkunft an, sehe an der Bewegung seines Kehlkopfs, ob es wirklich Milch schlucke, und kann es die an sich wohlgeformte Warze nicht recht fassen, so drücke sie es etwas fester nach innen zu an die Brust, ohne doch seine Nase zu verschliessen. Sie reiche ihm bald die eine, bald die andere Brust. Den anfänglich milcharmen, oder noch ganz milchleeren, so wie jeglichen krankhaften Zustand derselben und der Warzen entdecke sie zeitig genug dem Arzte, und thue ihnen nicht während desselben unnöthige, oft nur zu schädliche Gewalt an. Allenfalls können die durchgesogenen oder aufgesprungenen Brustwarzen zeitig genug mit der zusammengesetzten Benzöetinktur aus der Apotheke nach der Preuss. Pharmacopae und gleichviel Quittenschleim, oder mit einer wässrigen Auflösung von am Lichte geschmolzenem Zucker fleissig befeuchtet werden. Das Zerspringen, die Entzündung und Vereiterung derselben läßt sich durch fleißiges Waschen mit warmen verdünntem Franzbranntwein nach jedesmaligem Säugen am besten verhindern. Bei Mangel oder Abnahme des Milchvorraths setze sie, wenn alle Kunstmittel fruchtlos sind, das Kind lieber ab. Bei zu reichlichem,

zu häufigem Zufluß der Milch muß eine schwächliche, empfindliche Dame ihren Arzt zu Rathe ziehen, eine starke und gesunde Frau aber unter diesen Umständen die Brüste mehr kühl, als warm halten, alles Reiben, Waschen, Befühlen derselben unterlassen, das Kind nicht zu oft anlegen, und sich etwas kasteyen. Jedesmal, sobald sie sich gefüllt haben, drücke sie dieselben gelinde in allen Punkten zusammen, und lasse die Milch ein gesundes fremdes Kind aussaugen, oder durch Zuggläser mit einer Oeffnung, worein die Brustwarze paßt, ausleeren. Dies geschehe auch bei anfangs schon zu sehr gespannten, angelaufenen, allzumilchreichen Brüsten. Ueber die Zeit, und das übrige Verhalten beim Anlegen des Säuglings finden sich schon oben hinreichende Winke. Beim Säugen des Kindes entblöse sie ihren Busen, zumal im Freien bei kühler, rauher Luft, nicht zu sehr, am wenigsten setze sie sich einem Zugwind aus. Die Bedingungen zum Entwöhnen sind ebenfalls a. a. O. angezeigt worden; das Verhalten kurz vor, bei und nach demselben muß der Arzt reguliren. Gar sehr werden Mütter diesen Wechsel sich und ihrem Kinde erleichtern, wenn sie solches schon früher nebenbei an andere leichte Kindernahrung gewöhnen.

Durch Nichtselbststillen welken die Brüste der Frauen viel früher und geschwinder zusammen, so auch bei unfruchtbaren Weibern und lediggebliebenen Jungfern mit und ohne Schnürbrust, die, beiläufig gesagt, bei einmaliger Gewöhnung daran, nicht mit einemmale und für immer weggeworfen werden, sondern wovon sich nur nach und nach der Körper wieder entwöhnen muß, wenn er nicht unter heftigen Schmerzen zusammensinken, und, wie bei jeder zu schnellen, Abwechslung irgend einer Gewohnheit, ausserdem noch leiden soll.

Ohne ihren noch wohlgeformten Busen, alles Witterungswechsels ꝛc. vergessend, stets ganz frei zu tragen, sollten Damen im vollkommnen Alter denselben auch nicht hinter dicke und hochaufgethürmte Tücher bis ans Kinn vergraben, noch weniger in einem Schwitzbad von Pelzwerk, Federn- oder Baumwollenkißchen, Flanell, Wolle, Wachstuch ꝛc. schmachten lassen. Nur die früher verzärtelten Damen mögen bei kalter, rauher Witterung ihre Brust an diesen sonst sogenannten Busenfreunden erwärmen. Zu falschen Kunstbusen sollten flachbusige Damen keine zu schweren, erhitzenden Polster wäh-

len, aber, einmal daran, oder an obige warme Brustbedeckungen gewöhnt, sie auch nicht vorschnell mit zu dünnen, oder hohlen, über Drat gespannten ꝛc. vertauschen. Liegt ihnen daran, ihre Busenkißchen ꝛc. etwas zu parfumiren, so finden sie unten im Anhange unter III. Nro. 2. passende Mittel dazu.

Wenn Sonnenbräune, Sommersprossen, Leberflecken, Flechten, die sogenannten Mitesser ꝛc. sich auch über Hals und Brust ausbreiten, so wende man mit Zustimmung seines Arztes die bekannten Mittel an, (s. oben die Pflege des Gesichts). Die braunen Halsflecken der Schwangern verschwinden wieder nach der Niederkunft von selbst. Bei dem Wundseyn der Hautfalten des Halses, oder empfindlicher, zarthäutiger Brüste und Warzen nützt auch ausser der Schwangerschaft und dem Selbstsäugen, fleissiges Waschen derselben mit kaltem Wasser, oder frisch bereitetem Kalkwasser ꝛc., Ueberschläge davon oder von geriebenen gelben Rüben (Mohrrüben); die rothe schmerzhafte Brusthautfalte schütze man gegen alle Reibung durch untergelegte trockne, feine Charpie, und vermeide alles Jucken an den Theilen; nach der Heilung sicher man sie gegen neues Wundwerden durch

Waschen mit verdünntem, warmen Franzbranntwein und die sorgfältigste Reinlichkeit. Zu fette Brüste verlangen ausser einer zweckmässigen Körperbewegung, und angenehmen Geistesbeschäftigung die Hülfe des Arztes. Dieselbe fordern auch sobald, wie möglich, alle Brustknoten im frühern und spätern Alter, sie seyen nun von Druck, Stoß rc., oder von selbst entstanden.

Siebentes Kapitel.

Schönheitspflege der Arme und Hände.

Eine besondere Rücksicht, zumal beim weiblichen Geschlechte, verdienen auch diese Gebilde. Denn wie viel tragen nicht ein niedlicher, weicher, voller, runder, weisser Arm, und eine kleine, schlanke, zarte, feinproportionirte, blendendweisse Hand mit rundlichen Knöcheln, und länglichen, unmerklich sich verschmälernden Fingern, deren Nägel regelmäßig, rein abgeglättet sind, und in sanfter Karnation glänzen, das ihrige bei, um den Totaleindruck der plastischen Schönheitsformen zu verstärken!

Sorgfältige Reinlichkeit, und möglichste Schonung beider vor äußern Beeinträchtigungen bleibt auch hier Hauptsache.

Eingewickelten Kindern lasse man ihre Arme ganz frei, oder schlage sie wenigstens, wenn es ja zu Zeiten nothwendig wird, gleichmäßig und nie zu fest mit ein. Hemd und Oberkleidchen müssen weit genug seyn, und dürfen weder unter den Achseln, noch am Aermelrande reiben, oder kneipen, weshalb auch Nähte und Säume ganz fein ausfallen mögen. An die Kleiderärmel sollen im Freien weder zu enge, noch zu weite Handschuhe anschliessen; die besten für Kinder im Sommer sind gestrickte zwirnene, und im Winter floretseidene oder sämischlederne, keine Pelzhandschuhe, keine Müffchen!

Die Leibrockärmel müssen bei jungen Mädchen so weit seyn, daß sie weder über der Schulter, noch am Oberarme spannen. Die Vorderarme kann man entweder ganz bloß, oder die Aermel, ohne sie doch vorn zuzubinden, oder zuzuknöpfen, bis an die Handwurzel verlängert tragen lassen. Die Rocktasche sey an der Seite, deren Hand und Arm die Kleine weniger zu brauchen geneigt ist. Ist das Mädchen schon links gewöhnt, so muß die Tasche an der rechten Seite angebracht seyn. Uebrigens lasse man es nicht zu viel in Erde, Sand, u. a. groben Unrath spielen, verhüte allen Mißbrauch seiner

Hände und Finger überhaupt, und lehre es zeitig eigene Reinlichkeit in Allem liebgewinnen. Gegen Haarwuchs auf den Armen und Handrücken schützt am sichersten Sorge für Reinheit und Feinheit der Haut, und deren freie Ausdünstung; warme Bekleidung befördert ihn. Man gewöhne das Kind, Schreib- Blei- und Zeichenfeder ꝛc. zwischen den Fingern gehörig zu führen, an keinen Fingerknöchel fest anzudrücken; die Haut wird leicht schwielig darunter, und verunstaltet Zeitlebens die ganze Hand. Die Nägel an den Händen beschneide man ihm alle Tage vorsichtig gleichglatt und rund, und führe es bald selbst dazu an. Ein Mittel gegen Nagelflecken steht unten unter V. Nro. 2., ein Verschönerungsmittel der Fingernägel ebendaselbst Nro. 1. Rauhe Nägel kann man täglich behutsam mit Glas abschaben, bis sie glatt genug sind, und während dem einen Wachsüberzug darüber tragen lassen. Oder man reibe sie mit den frischen Blättern des Meerportulaks (Artiplex Holimus), oder mit einem in Weinessig getauchten Schwämmchen.

Auch bei erwachsenen Mädchen dürfen die Kleiderärmel nicht zu knapp ansitzen, damit Arme und Hände nicht auflaufen, und im

Winter um so leichter aufspringen, oder Frost-beulen bekommen. Dagegen schützen auch die obigen Mittel (s. das Kapitel von der Pflege des Gesichts). Bei kurzen Aermeln können die langen, nicht zu harten, und engen Handschuhe im Winter von feinem Zugleder, Floretseide, oder Baumwollengestrick, im Sommer Hundslederne, oder von gezwirnter Seide, Linon rc. seyn. Hemden ohne Aermel sollte keine Dame tragen. — Harte, grobe Arbeiten taugen nicht für zarte Damenhände. Beim täglichen Waschen derselben und der Arme sey man eben so vorsichtig und sorgfältig, als beim Waschen des Gesichts, (mehrere Waschpulver, Seifen rc. s. unter IV). Sehr zarten weissen Teint an den Armen rc. geben, ausser den schon oben bezeichneten Waschwassern die Salben unter III. A. Nro. 1. C. b. c., womit man, so lange sie flüssig und warm sind, hundslederne Handschuhe auf der Innenseite tränket, welche getrocknet, die Nacht über angezogen werden, nur bleibt dann das Rosenwasser, und die Rosenpomade daraus weg. Auch geben frische Citronschnitte an den Armen rc. gerieben, eine schöne Weise und Zartheit der Haut. Feine Seife, Seifen-

geist, lauwarmer Wein ꝛc. nehmen mit einem Beuteltuch alle Fettigkeit davon weg.

Gegen leichtschwitzende Hände thut am besten ein öffteres laues, mit Ungarischem Wasser versetztes, oder ein aromatisches Handbad, s. I. C. Nro. 2. d., oder ein Waschwasser aus mit Wasser gehörig verdünntem Eau de Cologne, oder unter II. Nro. 15.

Gegen die mancherlei Hautflecken ꝛc. an Armen und Händen bediene man sich der im vorigen 2ten Kapitel empfohlnen Mittel; die breiten, braunen Hautflecken auch an diesen Theilen bei den Schwangern verlieren sich wieder von selbst nach der Entbindung; alte Matronen nehmen sie mit ins Grab.

Gegen erfrorne Hände und Frostbeulen insbesondere dienen Essigdämpfe, Handbäder von Rettigabsud, oder die Frostsalben, unter III. A. Nro. 11. 12.; um sich dagegen zu verwahren, vermeide man allen zu schnellen Uebergang von Kälte zu großer Wärme, und umgekehrt, alles zu Warmhalten der Theile ꝛc. Bei Verbrennungen der Haut sind die Mittel unter Nro. 14. angezeigt; gegen Warzen an den Händen die Salben Nro. 19. 1. 2. 3., gegen Hautrisse die Salbe Nro. 9., gegen

Stoß, Quetschung ausser lauen Ueberschlägen von Essigwasser, und, bei zugleich aufgerissener Haut, von halb gequetschtem Körbel und Petersilie, die Salbe Nro. 15.; bei Insektenstichen können sogleich frisch ausgegrabene Erde, frisches Wasser, oder Essigwasser, oder Kohlblätter übergelegt werden; alles Kratzen der Geschwulst ist dabei zu vermeiden; der von einer Biene bei ihrem Stich zurückgelassene Stachel muß ausgezogen, die Wunde mit einer zerquetschten Biene bestrichen, oder mit einigen Tropfen Milchsaft aus einem frischgrünen Mohnkopfe benetzt werden; die von Nadelstichen frisch verwundeten Finger tauge man alsobald in warmes Wasser ein. Bei von selbst entstandener schmerzhafter Geschwulst an den Fingerspitzen (dem sogenannten Fingerwurm, oder Dahl rc.), läßt sich dem Ausbruch des vollkommenen Geschwürs noch durch zeitiges und öfteres Eintauchen des kranken Fingers in warmes Wasser zuvorkommen; das mehr ausgebildete Uebel fordert baldige Kunsthülfe. Leichte Hautschnittwunden bedecke man sogleich mit gutem englischen Pflaster, oder mit Mundleim rc.

Gegen hartnäckiges Wundseyn kleiner Kinder unter den Achseln, wenn es fleissigem Waschen mit kaltem Wasser nicht weichen sollte, thun Ueberschläge von frischgeriebenen gelben Ruben, (Möhren, Mohrrüben), oder im Nothfall ein Sälbchen aus rohem Alaun mit Eiweis auf einem zinnernen Teller angerieben, gute Dienste.

Achtes Kapitel.

Schönheitspflege der Füsse.

Eine runde, volle, gut proportionirte Wade, und ein kleiner, nettgeformter Unterfuß gehören ebenfalls zu den Vorzügen eines schönen weiblichen Körpers, die sich nur durch die oben im 2ten Kap. des II. Abschn. empfohlene zweckmäßige Fußbekleidung gewinnen und erhalten lassen. Die Ein- und Auswärtskrümmung der Füsse verhütet man bei kleinen Kindern durch gehöriges Strecken, und Geradnebeneinanderlegen der Füsse bei dem jedesmaligen Einwickeln, durch Vermeidung alles Drucks derselben beim Tragen auf den Armen, und durch Unterlassung aller zu frühen Versuche, das Kind auf die Füsse zu stellen, oder an sich hinaufklettern zu

lassen. Das Abhärten der Füsse durch frühzeitiges Barfußgehen frommt nur denen, die zeitlebens so gehen müssen.

Das nöthige Fußwaschen geschieht bei Kindern zugleich im Bade, späterhin partiell nicht allein zur Reinlichkeit, sondern auch zur Stärkung nach Fußreisen.

Junge Frauenzimmer können das Fußbad überhaupt besser vertragen, als erwachsene. Am wenigsten dürfen sie kurz vor und während ihrer Monatsperiode, eben so wenig in der Schwangerschaft, und im Kindbett davon Gebrauch machen. Ausser diesen Zeiten wird es unter der gehörigen Vorsicht, (s. weiter unten Bäder I. C. 2. die Verhaltungsregeln für Warmbadende: Nro. 6. 7. 8. 9. 10. 11.) von Manchen auch bei Andrang des Bluts nach oben, bei trockner, Haut, kupfrigem Gesichtsteint, starken, übelriechenden Fußschweissen 2c. vor Schlafengehen mit Nutzen genommen.

Die gehörige Besorgung der Nägel an den Füssen darf eben so wenig vernachlässiget werden, als die der Fingernägel.

Gegen Leichdörner, oder Hüneraugen an den Fußzehen 2c. dient zur jedesma-

ligen Erweichung derselben ein laues Fußbad, und das Mittel unter III. A. Nro. 20. Die gewöhnliche Veranlassung dazu, enge Schuhe, muß auf immer möglichst vermieden werden. Das schmerzhafte Gehen auf Hühneraugen an den Fußsohlen kann man sich durch leichte in die Schuhe eingelegte Filzsohlen erleichtern, worin für das Hühnerauge ein Loch eingeschnitten ist.

Vor Winter- oder Frostbeulen an den Füßen schützt einzig ausser einer bequemen, die Füsse mäßig warm, und immer trocken haltenden Fußbekleidung, sorgfältige Vermeidung alles zu plötzlichen Wechsels von großer Kälte und Feuerhitze. Mittel dagegen finden sich unter II. Nro. 23. 24. 25, und unter III. A. Nro. 11. 12.

Vierter Abschnitt.

Aeußere Schönheitsmittel.

I.

Bäder.

Diese stehen unter allen äußern Verschönerungsmitteln oben an. Schon im kindlichen Alter,

und zwar hier am meisten, zeigt sich ihr belebender Einfluß auf vollkommene und gleichförmige Entwickelung der Kräfte und der Organe des Wachsthums, und der Schönheit des jungen Mädchenkörpers. Das Baden kann eine lange Jugend verleihen, und bleibt auch in den spätern Lebensperioden, in denen es der Haut Reinheit, Feinheit und Leben giebt, ein wichtiges Erhaltungs- und Beförderungsmittel weiblicher Schönheit und Gesundheit.

Laue Wasserbäder sind unserm Clima, unserer Körperkonstitution und unsern Bedürfnissen am angemessensten. Im heissen Sommer seyen sie kühler, im Winter und an rauhen Tagen der übrigen Jahrszeit wärmer. Jegliche Dame sollte Jahr aus Jahr ein wöchentlich ein-, wo möglich auch zweimal baden, um doch wenigstens der Schminke zu entbehren. Ihr partielles Luftbad im Freien geniesse sie täglich bei nicht ganz unfreundlicher Witterung, ein ganzes aber nur bei günstiger, reiner, trockner, warmer Sommerwitterung, am besten Morgens von neun bis eilf Uhr, und Abends von vier bis sechs Uhr.

A.

Das Luftbad.

Dieses erste Schönheitsmittel in seiner Art besteht bekanntlich in der freien Bewegung des Körpers in der freien atmosphärischen Luft, wobei dieser entweder ganz unbedeckt, wie vor und nach jedem Flußbade, oder höchstens ganz leicht, nur mit einem Hemde, oder einem weiten, luftigen Gewande aus Mousselin bekleidet ist, das über den Busen sich schließt. Besser bekommt es in freier, reiner, trockner, warmer Luft, an weder zu schattigen, noch zu sehr besonnten Orten in den vorherbezeichneten Stunden, als in einer meist kühlen, feuchten und unreinen Zimmeratmosphäre, am besten, nachdem man sich zuvor den ganzen Körper gewaschen, und gut wieder getrocknet hat, unter beständigem, langsamen Promeniren, und gelindem Frottiren der Haut mit Flanell, oder dem Gewande selbst, so lange bis ein gelinder Schweiß zum Vorschein kommt, nicht aber bis sich ein Hautschauer einstellt. Daß der Arzt hier immer bei erwachsenen, wie bei jungen Personen, nicht allein die große Verschiedenheit der individuellen Naturen, die jedesmalige Körper- und Seelenstimmung, und frühere Gewohnheit, sondern auch Clima, Wech-

sel der Luft, und eignen Körpertemperatur ꝛc. berücksichtigen müsse, leuchtet von selbst ein.

B.

Dampfbäder.

1) feuchte.

a. In Ermangelung eines eigenen Dampfbadezimmers *) kann man die aus siedendem Wasser ꝛc. in einem Kessel **) immerfort sich entwickelnden Dämpfe unter einem weiten Bademantel ꝛc. an die bloße Haut gehen lassen, wo zugleich der Kopf ausgeschlossen bleibt. Im Gegentheil läßt man ein kleines wohlverschlossenes Zimmer sich damit anfüllen, oder dieselben aus einem untern Zimmer durch Luftlöcher in dem Fußboden des obern wohlgeheitzten aufsteigen, und davon sich, in ein aufgehangenes Netz, oder Gurtbett gelagert, von allen Seiten umspielen. Selbst

---

*) Eine Zeichnung und Beschreibung eines eleganten russischen Dampfbades s. im 5. Bande vom Journal des Luxus und der Moden. 1790. S. 399. Taf. 20.

**) Die beste Einrichtung eines solchen Dampfkessels, und überhaupt der örtlichen Qualmbäder s. in Reil's Schrift: die Anwendung des Dampfkessels ꝛc. Halle 1809. 8.

über die Badwanne voll Wasser, worin dann glühende Steine zur Dampfentwickelung abgelöscht werden, läßt sich ein Gurtbett anbringen, worein man sich legt. Durch mancherlei aromatische Zusätze zum Dampfbadewasser kann der feuchte Dunst selbst parfumirt werden. Dergleichen Wasserdampfbäder wirken weit kräftigre, und eindringender, als tropfbarflüssige Wasserbäder, und empfehlen sich vorzugsweise bei zu trockner, steifer, spröder Haut, und mancherlei kleinen Hautausschlägen.

b. Gegen zu schlaffe Haut, leichte Quetschungen rc. kann man dem Wasser die Hälfte weißen Wein, Franzbranntwein, Rum, Arak, oder Salmiakgeist zusetzen, oder kann die geistigen Zusätze in einem Dampfgeschirr über Lampenfeuer sich allein verflüchtigen lassen.

c. Zu einem erweichenden Dampfbade, welches die Haut sehr zart und geschmeidig macht, oder gegen die sogenannten Mitesser rc. darf man bloß mit dem Wasser einige Händevoll erweichende Kräuter: Malve, Althee, Eibisch rc., oder gequetschten Lein- Hanf- Bockhornsaamen, Sago, Mandel, Weizen- u. a. Kleien, Hafergrütze u. s. w. sieden, oder aus mit Hollunderblüthe gekochter Milch, Butter-

milch, Molke 2c. Dämpfe sich entbinden, damit Gesicht, Hals, Brust, Arme, Hände 2c. dünsten, und alle Theile dann unter mäßigem Reiben gut abtrocknen lassen, ohne sich sogleich darauf der freien Luft auszusetzen.

1) trockne.

Gegen Hautrunzeln streue man etwas Myrrhenpulver auf ein erhitztes Eisenblech, und lasse den aufsteigenden Rauch, mit einem darüber und über den Kopf gehangenen Tuche noch mehr zusammengehalten, Morgens und Abends nach dem Waschen einige Sekunden lang in das Gesicht streichen.

C.

Gemeine Wasserbäder.

2) kühle.

Bei gänzlichem Mangel an fließenden Wassern, oder doch an schicklicher Badegelegenheit in denselben muß man sich im Nothfalle mit einem häuslichen Wannen- oder Schwammbade begnügen. Zwar läßt sich hier dem Wasser nach einem Badethermometer, und nach dem individuellen Gefühl des Badenden, jede beliebige Temperatur *) geben, und dies und jenes für

*) Kühl ist sie im Allgemeinen bei 650° Fahrenheit und 15 Reaumur.

mehrere Zwecke zusetzen; man kann, ohne aus dem Hause zu gehen, ohne die Kleider zu wechseln, zu jeder Tageszeit rc. eines solchen Bades mit Bequemlichkeit sich bedienen. Allein man entbehrt dabei nicht nur des herrlichen Luftbades unter freiem Himmel, und alles übrigen Naturgenusses, sondern auch jeder freien Gliederbewegung, und der sanften Wirkung und Gegenwirkung von den anströmenden Fluß- oder Bachwellen auf alle Punkte der Körperoberfläche. Das Badewasser ist zu frisch, und, läßt man warmes Wasser nachgiessen, so häuft es sich endlich in der Wanne zu hoch an; auch sind die Seitenwände derselben, wenn gleich mit Tüchern behängt, gegen das übrige Badewasser für Schultern, Oberarme und Oberrücken zu kalt. Besser wirken gewissermaaßen kühle Schwammbäder oder Waschungen, zu denen man sich auf einen hohen Stuhl ohne Seiten- oder Rückenlehne setzt, und von einer vertrauten Person mit einem großen Badeschwamm die ganze Haut schnell waschen, und reiben läßt.

Das beste Bad im heißen Sommer bleibt aber immer ein von der Sonne durchwärmter mäßiger Fluß, oder ein hinreichend starker Bach mit reinem Wasser, ebenem, klarem Kies-

grund und schattigen Ufern. Sollten sich hier keine ganz sichere, bequeme und heimliche Plätzchen finden, oder sollte das Gewässer zu Zeiten Tiefen bekommen, oder Stellen mit Triebsand, Morast ꝛc. haben, oder sein Grund zu steinig, wohl gar schroffer Felsengrund seyn, sollte das Wasser zu reissend strömen, und wäre das sonst so angenehm, wohlthätige Wellenspiel zu stark, als daß man sich demselben mit behaglicher Ruhe und Sorglosigkeit in jeder Lage und Stellung überlassen könnte, so liesse sich allen diesen Unbequemlichkeiten durch Ploucquets sehr einfaches schwebendes Wasserbette *) abhelfen, welches mit einem Sonnenschirm überspannt, oder in einem Badhause angebracht werden kann. Allenfalls wird seine Stelle eine hier und da durchlöcherte und im Flusse befestigte Badewanne vertreten. — Vor dem Baden in den gewöhnlichen Uferbadehäuschen lasse man diese gehörig lüfften, um, wenn auch keine ganz freie, doch eine nicht verdorbene Luft athmen zu

---

*) s. das Wasserbett, ein Vorschlag zu einem bequemen, und sicheren Badeanstalt in Flüssen und Bächen. Tübingen 1798, vergl. meine Balneotechnik, oder Anleitung Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden. Fürth 1803. 8. II. Theil. S. 14.

dürfen. — Unter den öffentlichen Flußbadeanstalten zeichnen sich die Albert'schen, Vigierschen u. a. zu Paris, die Londoner zu Newbondstreet, die Ferro'schen bei Wien, die Welpersche in Berlin, die Kohlische zu Frankfurt am Main, die Heineken'sche zu Bremen, die de la Noue'sche zu Zelle, die Cuno'sche zu Quedlinburg, die Meyersche in Braunschweig, die Reilsche zu Halle an der Saale, die Olberg-Thorspedensche zu Dessau, die Ballenstädter im Fürstenthum Anhalt-Bernburg, die v. Schallern'sche zu Baireuth, u. m. a. vorzüglich aus.

Allgemeine Baderegeln.

1) Man bade das erstemal, zumal bei zärtlicher Haut, und empfindlicher Nervenstimmung, mehr lauwarm, und nur nach und nach immer etwas kühler, bis zu der behaglichsten Wärmetemperatur.

2) Bei großer Kälte, bei windiger, feuchter Witterung, und in trüben, unreinem Flußwasser darf man eben so wenig kühl baden, als kurz vor, während und sogleich nach der monatlichen Periode, während der Schwangerschaft, des Kindbetts, eben so wenig bei schwächlicher Brust, stär-

kerem Blutandrange zu den Lungen oder andern edlen Theilen, bei zu großer Nervenempfindlichkeit, bei zu zarter Haut, die dadurch spröd, hart und steif wird, als nach einer eben erlittenen heftigen Gemüthsbewegung ꝛc.

3) Die schicklichste Badezeit ist der Morgen, 2 Stunden nach einem genossenen leichten Frühstück. Im wärmern Flusse kann man auch gegen Abend baden, wenn das Mittagessen gehörig verdaut ist.

4) Mit stark erhitztem, schwitzendem Körper darf man nie in ein kühles Bad gehen; doch ist eine mässige Bewegung vor demselben heilsamer, als völlige Ruhe und Unthätigkeit.

5) Man entkleide sich weder zu schnell noch zu langsam, und genieße, wo möglich, zuvor einige Augenblicke ein reines, trocknes, sonniges Luftbad, damit man sich zugleich stufenweise erst an das eine, dann an das andere Element gewöhne.

6) Kopf und Brust müssen zuerst abgekühlt werden: man wasche also beide vorher mit einem Badeschwamm 1—2 Minutenlang, oder begiesse sie ganz mit Wasser, oder tauche zuerst damit unter.

7) Der Aufenthalt im Bade muß kurz, nie über 6—10 Minuten dauern; man reibe, wasche, bewege sich darinne so stark als möglich.

8) Nach genommenem Bade trockne man sich geschwind entweder selbst ab, oder lasse den ganzen Körper mit einem trocknen Tuche, einem Stück Scharlach ꝛc. von allen Seiten zugleich schnell und stark reiben, kleide sich wieder warm an, und gehe an freien trocknen Plätzen spazieren. Fühlt man sich munterer nach dem Bade, hat man mehr Eßlust, wird die Ausdünstung verstärkt, so war das Bad zuträglich.

9) Zu Hause setze oder lege man sich nicht sogleich nieder, vermeide alle Gemüthsbewegung, alle geistige Anstrengung, und labe sich durch Speise und Trank.

10) Badekleider schwächen den unmittelbaren Andrang, das schmeichelnde wohlthätige Wellenspiel des Wassers auf die Haut; ihr Ausziehen ist oft umständlich, veranlaßt leicht Verkältung ꝛc. Allenfalls dürfen sie sehr reizbare und furchtsame Damen tragen, müssen aber solche leicht wieder abwerfen können. Nur ein leichter Sonnenhut diene im Freien zur Kopfbedeckung.

2) Lauwarme Bäder.

Der richtigere Maasstab ihrer Wärmetemperatur ist das möglichst rein gestimmte Hautgefühl jedes Einzelnen an sich, und im Allgemeinen ein gutes Badethermometer, wie das Ramsdensche, Voigtische u. a. Am behaglichsten wird sie seyn, wenn dieses, bis auf den Boden der Wanne eingesenkt, zwischen 96 und 85° Fahrenheit, oder zwischen 18—23° Reaumur stehen bleibt. Mehr oder weniger kaltes, oder warmes Wasser läßt man nach Jedes Eigengefühl, ohne doch mit dem letztern eine Stelle des Körpers zu verbrühen, zugiessen, und gut untereinander mischen.

a) Nie braucht man alles Badewasser kochen zu lassen, sondern etwa ein Drittheil, oder nur soviel, als zur Erwärmung des Ganzen nöthig ist. Damit es sich während des Badens nicht zu schnell abkühle, noch auch durch Nachgiesen von warmen Wasser in mehr gleicher Temperatur erhalten werden dürfe, muß man die Wanne mit einem gut passenden Deckel schließen, der bloß für den Kopf einen Ausschnitt hat, oder einen weiten Bademantel sich um den Hals hängen lassen, der von allen Seiten über die Wanne herabfällt. Uebrigens sorge man für ge-

hörigen Luftwechsel im Badezimmer, und im Winter für gleichmäßige Wärme desselben.

b) Um das Wasser mehr erweichend und hautschmeidigend zu machen, mische man den sechsten oder achten Theil Milch rc. zum Bade, oder lasse es mit 6—8 Pfund Waizenkleie abkochen, oder löse Eigelb oder etwas von den Waschpulvern IV. Nro. 2. 3., oder von der Waschpaste IV. Nro. 11. darin auf.

c) Zu einem mehr hautreinigenden Bade lasse man 7—8 Loth nicht zu scharfe Haus- oder besser venetianische Seife mit dem Wasser abkochen.

d) Zur Stärkung und Belebung der Haut kann man einem Bade 3—4 Maas weissen Wein beimischen, oder sich ein aromatisches Bad aus einem Aufguß von Gewürzkräutern: Orangeblättern, Rosmarin, Majoran, Melisse, Basilikum, Salbei, Münze, Feldpolei (Quendel), Thymian, Chamillen, Hysop rc. und Eibischwurzel, von jedem etwa 1—2 Hände voll, mit, oder ohne Seife (4 Loth) bereiten. Alles wird klein geschnitten, geradezu, oder in Leinwand gebunden, mit einigen Maas siedendem Wasser übergossen, dieser Aufguß dann in einem zugedeckten Gefäß einige Stundenlang ste-

hen gelassen, und in das Bad gegossen, ehe man hineinsteigt. Zuletzt kann auch noch Mandelkleie, oder Wein, Weingeist rc. z. B. zu Hand- und Fußbädern bei übermäßigen Hand- und Fußschweisen zugesetzt werden.

Um ein eisenhaltiges Bad aromatisch zu machen, muß man statt jener Kräuter, die damit eine flüssige, schwarze Hautbeize geben würden, einige Maas von einfachen, wohlriechenden Wassern, oder etwas von einfachen Essenzen hinzuthun.

e) Den nährenden Bädern für abgelebte Matronen rc. wird ein Absud von 6—12 Pfund Malzschrot zugegossen.

Badegeräthe.

Wo, wie gewöhnlich bei den oben genannten öffentlichen, und bei manchen Hausbadeanstalten *), keine mit feinem Thon, als Bretern, oder Blech, oder mit Flüßchen (Fayenceplatten)

---

*) Ihre Einrichtung lehrt Bertuch im Journ. des Luxus und der Moden 1801. 5. Heft Taf. 15. Heines Entwurf zu einem eben so bequemen als geschmackvollen Sommerbadehaus s. i. d. Zeitung für die elegante Welt. 1803. 30. 33. St. d. Kupfer. Nro. 7. vergl. meine Balneotechnik II. S. 55.

ausgekleidete Steinbäder in der Erde angelegt sind, in die man sich sein Badewasser selbst ein, und unter der Erde wieder ablassen kann, gebraucht man zu ganzen und zu Halbbädern Badewannen, schwebende und feststehende.

Diese, sie seyen nun von Holz, Weißblech, oder von innen gut verzinntem Kupfer, müssen tief genug und geräumig seyn, zum Ablassen des Wassers ein Zapfenloch, oder, wie die metallenen, am Boden ein kleines Gitter mit einem Schließhahn, und, damit das Wasser nicht zu schnell sich abkühle, noch auch der aufsteigende Dampf desselben dem Badenden beschwerlich falle, einen gut schließenden Deckel haben, der allein für den Kopf ausgeschnitten, und von innen gut ausgepolstert ist. Auch die Wanne selbst kann mit einem dichten Tuche ausgekleidet seyn. Das heiße Wasser läßt man aus einem Behälter durch einen Zahnhahn ab, und in die Badewanne durch eine Blechröhre laufen, die oben einen Trichter mit einem eisendräthernen Henkel zum Aufhängen unter den Hahn hat, und ziemlich tief in die Wanne herunterreicht, weil das Wasser eher kalt wird, je näher es dem Boden ist.

Da man in den gewöhnlichen Badewannen unbequem sitzt, so ist folgende Vorrichtung zumal zu Halbbädern empfehlungswerth. In der Mitte eines ovalen Badebehälters von etwa 2 ½ rhn. Fuß Tiefe, und 3 Fuß längstem Durchmesser ist ein beweglicher Sitz eingehängt, oben darauf ein pyramidalischer, für den Kopf offener Reif gesetzt, und darüber und um den Hals des Badenden ein weiter Bademandel gehängt, daß der ganze Obertheil des Körpers mit Ausschluß des Kopfes in einem Qualmbade sich befindet, während der Untertheil unter Wasser ist.

Für Augenbäder giebt es besondere Augenwännchen von Glas, Emaille, Porcellan, Silber, ꝛc. die der Wölbung jedes Auges gut anpassen müssen. Man füllt einen solchen Becher zur Hälfte mit milchlauem Wasser, faßt ihn an seinem Fuß an, und neigt den Kopf so, daß sich der Augapfel in die Schaale legt, und öffnet dann das Auge, damit es von der Flüssigkeit bespühlt werde. Weniger umständlich läßt sich das Wasser mit der bloßen reinen Hand, oder mittelst der Aufschnittsfläche einer darinne etwas eingeweichten halben frischen Semmel bringen.

Zu Fußbädern müssen die Gefäße tief genug seyn, damit das Fußwasser wenigstens bis

über die Waden gehe. Das zu baldige Abkühlen desselben kann man durch Einstellen des Badegeschirres in heißes Wasser, oder in erhitzten Sand rc. verhüten. Dies gilt auch bei Arm- u. a. örtlichen Bädern.

Ausserdem gehören noch zu den Bedürfnissen und Bequemlichkeiten im Bade: mehrere Geschirre mit kaltem und warmen Wasser an beiden Seiten der Wanne rc. zum Selbstnachgießen dieses oder jenes, bis man die Temperatur getroffen hat; ein kleines Becken mit einem Handgriffe, um das kalte und warme Wasser in der Wanne rc. gehörig zu mischen, oder auch zum Theil herauszuschöpfen, damit es beim Eintritt ins Bade nicht überlaufe.

Badegarderobe, Badetoilette.

Dazu gehören Feder- oder beßer Moosbetten, Matratzen auf die Otomannen oder das Sopha rc.; Badehemden, oder Schurze von Leinwand, feinem Flanell rc.; Badeschwämme, Drell- oder Damastservietten; Kopftücher oder Bademützen von Wachstuch rc.; leinene Badebeinkleider; Handtücher zum Abtrocknen; wollene Teppiche oder Matten, um die Oeffnung der Wanne rc. zu bedecken, und diese zugleich ganz damit zu umhan-

gen; leinene, parchetne, oder feinwollene Handschuhe zum Reiben des ganzen Körpers während und sogleich nach dem Bade; Fleischbürsten zu demselben Zweck; parchetne oder leinene Bademäntel, die man nach dem Bade umwirft; Badesocken oder Pantoffeln mit hölzernen oder mit Korksohlen, inwendig mit Parchet, oder Fries gefüttert, oder mit eingelegten Haarsohlen; Waschpulver, Waschpasten, Waschseifen, s. unter IV.; reine Oele; Hautsalben, und Hautpommaden, s. unter III.; Spiegel, Haarkämme, Scheeren u. s. w. Auch darf unter dem Badeapparat ein Badethermometer zur Bestimmung des Wärmegrads vom Badewasser, nicht fehlen, eben so wenig, zumal wo es auf genauere Berechnung der Badezeit ankommt, eine Schlag- und Repetiruhr im Badekabinette. Endlich gehört auch zur Badetoilette eine kleine Handbibliothek, die ausser andern Unterhaltungsschriften für die Zeit vor und nach genommenem Bade, folgende Badelektüre für Damen enthalten kann:

Nöthige Erinnerung an die Bäder und ihre Wiedereinführung in Teutschland; nebst einer Anweisung zu ihrem Gebrauch und bequemer Einrichtung derselben in den Wohnhäusern, vom C. W. Hufeland und L. R. Bertuch. Weim.

1801. 8. — enthalten auch im 5ten Heft des Journals des Luxus und der Moden. 1801. u. a. a. O.

Ueber die Bäder des Alterthums, insonderheit der alten Römer, ihren Verfall, und die Nothwendigkeit sie allgemein wieder einzuführen, von J. E. Wichelhausen. Mannh. 1801.

Bemerkungen über den Gebrauch der Bäder, v. V. Kern. Laibach. 1802. 8.

Taschenbuch für die Gesundheit, von Dr. Fr. Hildebrandt, 3te verm. Auflage. Erlangen. 1803. 8.

Balneotechnik, oder Anleitung Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden, von Dr. C. H. Th. Schreger, d. jüng. 1r, 2r Th. Fürth. 1803. 8. mit Kupf.

Dr. J. E. Aronson's Anleitung zum diätetischen Gebrauch der Bäder ꝛc. mit Kupf. Berlin 1804. 8.

Dr. F. C. Augustin's Gesundheitsalmanach zum Gebrauch für diejenigen, welche Verschönerung des Körpers, Erhaltung der Gesundheit, und Verlängerung des Lebens wünschen, mit Kupf. Berl. 1804. 16.

J. J. Günther's Etwas über den Werth des warmen Badens nebst einigen Bemerkungen über das Luftbad, Frankf. a. M. 1804. 8.

C. W. Hufeland's Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. 2 Thle, 3te verm. Aufl. Berl. 1805. 8.

Der Rathgeber vor, bei und nach dem Bade rc. von Dr. J. C. Meyer. Pirna 1805. 8.

Die Kunst, das Leben des schönen Geschlechts zu verlängern, seine Schönheit zu erhalten rc. von Dr. J. E. Aronson, mit Kupf. Berl. 1805.

Kosmetik, oder Kunst, die Ausbildung des menschlichen Körpers zu unterstützen, die Wohlgestalt lange zu erhalten und ihre Fehler zu verbessern, von C. G. Flitner und C. G. Neumann. Berl. 1806. 8.

Die Diätetik der weiblichen Schönheit. Eine Toilettenlektüre, v. Dr. C. J. Kilian. Hamburg, 1806. 8.

Bemerkungen über die Natur und Anwendungsart der Bäder, v. F. C. Molter. Marburg, 1808. 8.

Hygiea, oder die Kunst gesund zu seyn, und alt zu werden, von K. F. Lutheritz. Leipz. 1809. I rc.

Grundlehren der Diätetik für gebildete Leser, von K. F. Lutheritz. Leipz. 1809. 8.

Verhaltungsregeln für Warmbadende.

1) Auch diese dürfen nicht mit vollem Magen, nach starken Gemüthsbewegungen etc. ins Bad gehen.

2) Einmal daran gewöhnte Frauenzimmer dürfen sich deßelben auch zur Zeit ihrer Regeln bedienen, nur sey seine Temperatur ihrem jedesmaligen Wohlgefühl ganz entsprechend.

3) Im Durchschnitt mögen sie dann bei gleichmäßig unterhaltenem Wärmegrad des Wassers 10 Minuten ausser ihrer Periode auch wohl 20 —30, ja noch länger, aber bis gegen das Kinn völlig unter Wasser bleiben.

4) Ihre Lagerung in der Wanne sey horizontal mit erhöhtem und entblößtem Kopfe.

5) Im Bade dürfen sie ja nicht einschlafen, sondern müssen sich lieber möglichst starke Bewegung mit den Armen, Füßen, und dem ganzen Körper machen, ohne doch einzelne Theile dabei zu entblößen. Eine Gehülfin reibe ihnen mäßig stark und schnell den Kopf und ganzen Leib mit einem Badeschwamme oder einem mit Sei-

fenschaum getränkten feinen Flanell, Parchet ꝛc. wenn sie es nicht selbst können. — Eine Tasse Kaffee, oder Chocolade im Bade bekommt dem Körper wohl.

6) Beim Aussteigen aus der Wanne dürfen sie sich durchaus nicht einer kühlern Temperatur, geschweige einem Luftzuge aussetzen, sondern sie müssen, wenn ihnen nicht schon im Bade ein Bademantel umgehängt war, in der Wanne noch stehend, diesen, vorher erwärmt, schnell sich umwerfen lassen, und sogleich wohl durchgeriebene und durchgewärmte reine Wäsche anziehen. Wer sich erst mit Servietten abtrocknen will, entgeht nicht leicht einer starken Erschütterung und Erkältung.

7) Statt nach dem Bade zu schlafen, ist es zuträglicher, angekleidet sich eine gelinde Bewegung im warmen aber gelüfteten Zimmer, oder bei ganz reiner, trockner und heller Witterung im Freien zu machen.

8) Das Wasser zu Fuß- u. a. örtlichen Bädern darf ebenfalls weder zu heiß, noch zu kühl seyn, oder werden. Gewöhnlich dürfen die Füße beim Eintritt in dasselbe keine brennende Hitze spüren.

9) Mit vollem Magen darf man eben so wenig, als kurz vor, während und sogleich nach der Monatszeit 2c. ein Fußbad nehmen; am besten bekommt es kurz vor Schlafengehen.

10) Das Fußwasser muß in der Regel bis an, oder über die Waden reichen, und der übrige entblößte Theil der Füße bedeckt gehalten werden, am besten mit einem Mantel, der zugleich das Gefäß von allen Seiten einschließt, und die Wärme des Fußwassers gleichmäßiger zusammenhält.

11) Im Fußbade darf man weder mit eingebogenem Körper sitzen, noch auch lesen oder schlafen wollen.

12) Eine halbe bis ganze Viertelstunde ist im Durchschnitt hinreichend dazu.

13) Nach demselben darf man die Füße durchaus nicht abkühlen, sondern muß sie schnell mit einem warmen Tuche wieder abtrocknen lassen, durchwärmte Strümpfe anlegen, und sich zur Ruhe begeben.

3) Seebäder.

Leider steht dieses wohlthätige Naturgeschenk nur den Seeküstenbewohnern zu Gebote, und wird weder durch ein künstliches Seebad, noch auch durch

ein Soolbad, dergleichen zu Schönebeck ꝛc. bei Berlin angelegt ist, ganz ersetzt, da hier der große Eindruck fehlt, womit der Anblick des Meers die Seele erfüllt, und man zugleich des Seeluftbades, so wie des eigenthümlichen Meerwogens entbehren muß. Der Engländer besucht fleißig seine Seebadeplätze zu Brigthelmstone, Weymouth, Deal, Margate u. a. im September, und findet dann das Wasser des atlantischen Meers gehörig erwärmt, und einen flach in die See hinabgehenden reinen Sandgrund, um desto bequemer seine Badekarren hineinfahren, und bei jeder Wasserhöhe baden zu können. Der Spanier thut dasselbe zu Geao in Valencia. Auch an den teutschen Küsten der freilich nicht so warmen Ost- und Nordsee hat man, so wenig sie auch hier und da ihres Kleygrunds wegen sich zum Seebaden eignen dürften, dergleichen öffentliche Anstalten einrichten wollen, wie bei Cuxhaven, Travemünde ꝛc. und auch wirklich mit Erfolg bei Doberan im Meklenburgischen, Kolberg in preuß. Pommern, an der Ostsee, und auf der Ostfriesischen Insel Norderney an der Nordsee eingerichtet. Die Nordseebäder haben vor den Ostseebädern bedeutende Naturvorzüge wegen ihrer Ebbe und Fluth, wodurch täglich frisches und

salzgeschwängertes Wasser herbeigeführt wird, welches bei dem Mangel des Fluthens am Ostseestrande nicht der Fall ist. Das Doberaner Seebad, eine Anstalt von Vogel zu Rostock, bietet indes die herrlichste Aussicht auf die bald von Schiffen, bald von Wellengetöse belebte See, und von der Landseite eine schattige Waldpartie dar. Man kann hier in einem erquickenden Seeluftbade auf dem offnen Meer ohnweit des Strandes, oder in dem großen Badehause baden, wo Ordnung und Reinlichkeit mit reizender Eleganz gepaart, und für alle mögliche Bequemlichkeit, und frohen Lebensgenuß gesorgt ist. Auf der Insel Norderney badet man lieber am sandigen Weststrande, als an der Küste des festen Landes, weil dort das Wasser weit reiner ist, und zwar entweder unter freiem Himmel, oder bei ungünstiger Witterung, und zu mehrerer Bequemlichkeit in den sogenannten Badekutschen, einer Nachahmung der englischeu Karren. In dem Badehause auf der Insel finden sich Einrichtungen zu warmen See- und künstlichen Bädern rc. Die beste Badezeit in diesen nördlichen Gegenden ist von der Mitte des Julius an bis Ende Augusts, oder Anfang des Septembers. Diätetisch badet man in der offnen See ohnweit des Strandes bei 66°

Fahrnh., warm nie über 90° Fahrn. Gekocht hat das Seewasser einen stärkern Salzgehalt. Zärtliche und schwächliche Personen nehmen, sind sie zumal noch nicht daran gewöhnt, zuvor ein lauwarmes Bad, und gehen allmählig kühlern über. Man will übrigens vom Seewasser einen viel stärkern Eindruck auf die Haut, als vom süßen Wasser, ein schneller eintretendes Gefühl von größerer, aber ungemein behaglicher Wärme über den ganzen Körper, und unmittelbar darnach meist ein Jucken, oft auch einen kleinen Ausschlag, oder einzelne stark geröthete Stellen auf der Haut bemerkt haben. Daher auch manche Umstände geradezu, oder doch bedingungsweise den Gebrauch des kalten Seebades verbieten; so z. B. große Vollblütigkeit, diese auch das warme, ferner stärkerer Andrang des Bluts nach dem Kopfe, der Brust und dem Unterleib; fortdauernde Engbrüstigkeit, harter gespannter Leib, Empfindlichkeit der Haut, und große Reizbarkeit des Körpers überhaupt rc. Angehende Schwangerschaften sind unter übrigens günstigen Gesundheitsverhältnissen keine ausdrücklichen Gegenanzeigen des kühlen Bades, wohl aber die weiblichen Regeln. Seine treffliche Wirksamkeit in allen Arten von Hautkrankheiten ist von mehrern großen Aerzten beurkundet worden.

Verhaltungsregeln für Seebadende.

1) Dem Baden muß einige Bewegung vorhergehen bis zur gleichmäßigen Hautwärme.

2) Gesunde und schon an das Kaltbaden gewöhnte Personen können $\frac{1}{4}$ Stunde und darüber, zumal bei beständiger Thätigkeit, im Wasser bleiben; aber empfindliche müssen es wenigstens nach einigen Minuten wieder verlassen.

3) Beim Baden braucht man den Kopf nicht mit unterzutauchen, im entgegengesetzten Fall muß entweder eine gute Badekappe von Wachstuch das Haar gegen die Nässe schützen, oder man läßt sich solches sogleich nach dem Bade mit Puder auskämmen, bis es wieder trocken wird.

4) Nach dem Bade muß die ganze Haut schnell abgetrocknet und abgerieben, und durch schnelles Ankleiden, durch Gehen rc. darauf wieder erwärmt werden.

5) Das Bad wirkt kräftiger, wenn es von Zeit zu Zeit ein paar Tage unterbleibt; Indigestionen, gestörte Nachtruhe, unterbliebene Leibesöffnung, ungünstiges Wetter rc. rathen geradezu davon ab.

6) Das Warmbaden kann halbe bis ganze Stunden fortdauern. In der Regel ist hier Ruhe des Körpers angemessener.

7) Mehr noch schadet der Mißbrauch des warmen, als jener des kühlen Seebades.

4. Andere Mineralbäder.

Ausser den heilsamen Wirkungen, welche die Mineralwasserbäder an sich auf die Haut und den übrigen Körper haben, tragen gewiß auch die Reise, das veränderte Klima, der sorgenfreie, ganz dem Vergnügen gewidmete Aufenthalt, die angenehme Gesellschaft ꝛc. das ihrige dazu bei. In unserm Vaterlande sind die Schwefelbäder, wie das Aachner, Nenndorfer, Meinberger, Badener bei Wien, die Landecker u. a. gleich dem Bonner und Yverdoner in der Schweiz ꝛc. in allen Arten von Hautbeschwerden ꝛc., die salzhaltigen Wasser, wie unter den bittersalzigen das Saidschützer bei uns, und das Leuker in der Schweiz; unter den laugensalzerdigen in Teutschland, der Pyrmonter Salzbrunnen, das Karlsbad; in der Schweiz das Pfeffersbad; die reinlaugensalzigen zu Selters, Bilin in Böhmen, Hirschberg und Landeck in Schlesien, Wisbaden und das Bollerbad im Wirtembergischen zur Reinigung der Haut, und Mitkur vieler Hautkrankheiten; die seifenarti-

gen, wie bei uns das Schlangenbad ꝛc. zur Schmeidigung der Haut; die Stahlwasser und zwar mit Laugensalzen und Erden, wie das Freyenwalder, Spaer, Wildunger, Lauchstädter, Bibraer u. a. m.; jene mit Salzen, wie das Egersche, Brückenauer, Töplitzer, Bockleter, Driburger, Meinberger und Wilhelmsbad, und in der Schweiz das Niederbadener und Schinznacher zur Stärkung und Belebung des Haut- und der übrigen Organe von unverkennbarem Nutzen. Der in jedem Badeorte angestellte Brunnenarzt muß die Vorsichtsregeln bei dem Gebrauch desjenigen Mineralbades bestimmen, das der Hausarzt in einzelnen vorkommenden Fällen angerathen hatte.

II.

Waschwasser.

1) Schönheitsmilch, Jungfernmilch.

Lait virginal.

Ueber 4 Loth zerstossene gute Benzöe giesse man in eine Flasche 2 Pfund Rosengeist, stelle diese zugestopft acht Tage lang an die Sonne

oder auf eine andere warme Stelle, schüttle sie täglich einigemal gut um, und seihe die Flüssigkeit durch ungeleimtes Conceptpapier in eine andere Flasche über. Ein Löffel davon mit einem Glas destillirtem Wasser nach und nach tropfenweise vermischt, giebt eine weisse, wohlriechende Milch, die auch gegen Sommerflecken sich empfiehlt.

2) Eine andere Schönheitsmilch, der Haut mehr Zartheit, und eine feinere Farbe zu geben.

Mit einem Pfunde reinem Weingeist werden 4 Loth feines Benzöeharz, eben soviel Würznelken, 2 Loth Storax in Körnern, 2 Quentchen Zimmtrinde, 1 Quent. Muskatennüsse, alles klein gestossen, nebst 1 Quent. der besten Alkannawurzel in einem Glaskolben, der mit naßgemachter und durchstochener Schweinsblase oben zugebunden ist, in gelind erwärmtem Sande 3 Tage lang digerirt, und von Zeit zu Zeit gut umgeschüttelt. Hierauf gießt man die Flüssigkeit ab, drückt den Rückstand zwischen reiner Leinwand aus, und seiht Alles durch ungeleimtes Conceptpapier in ein anderes Gefäß über, welches gut verschlossen wird. Zum Gebrauch gießt man davon Etwas tropfenweise in frisches

reines Regenwasser, welches dadurch zu einer wohlriechenden, röthlichen Milch wird.

3) Eine dritte Schönheitsmilch zur Glättung der Haut, und zur Vertilgung rother Hautflecken.

Eine willkührliche Menge frischer Hauslauch, oder Mauerpfeffer wird in einem Steinmörser zerstossen, und der Saft davon ausgepreßt, dieser erwärmt, und abgeklärt auf Glasflaschen gefüllt, welche gut zugepfropft an einen sehr kühlen Ort zu stehen kommen. Zum Gebrauch mischt man etwas davon mit frischem Regenwasser, und setzt einen wohlriechenden Spiritus zu, worauf sogleich eine Art geronnener Milch sich bildet, die man auf die Haut trägt.

4) Schönheitsmilch gegen flechtenartigen Kupferausschlag im Gesicht.

Einige Loth kosmetisches Pulver, s. weiter unten Waschpulver IV. Nro. 1. 2. 3., in Wasser aufgelößt, und zu einer Tasse dieser Milch 1 Quent. Borax gesetzt.

5) Eine Milch, welche die Haut weiß und zart macht.

Man benetzt 4 Loth geschälte bittere Mandeln und eben so viel weissen Mohnsaamen mit etwas Rosenwasser, stößt sie in einem reinen Messingmörser ½ Stunde lang, gießt während dem

nach und nach 1 Pfd. starkes Rosenwasser, 4 Loth Orangewasser, und 8 Loth Petersilienwasser hinzu, und preßt die entstandene weisse Milch durch reine Leinwand, gießt solche in eine Bouteille, und schüttelt sie mit ein paar Theelöffeln tropfenweis zugesetzter Benzöetinktur gut zusammen. Sie dient zum Waschen, und auch als Zusatz ins Bad.

6) Waschwasser zur Erhaltung einer reinen Haut.

Ein Pfund Reißpulver wird in reinem Flußwasser eine Zeitlang gewässert, zu Brei gerieben, mit dem Saft von einer Citrone, und 12 Gran mit 1 Loth Kandiszucker abgeriebenem Kampher versetzt, das Ganze endlich mit genug Lilien- Bohnenblüthen- und Rosenwasser verdünnt. — Auch kann man diesen Brei gerade so dünn, daß ein Tropfen davon auf einer Fläche stehen bleibt, theilweise auf Papier fallen, und an einem staubfreien Orte im Schatten trocknen lassen, die trocknen Plätzchen davon (2—3 Stück) zum Gebrauch mit reinem Flußwasser zusammenreiben, und sich mit dem Wasser davon Abends waschen. Die übrigen Plätzchen hebt man in einer Porcellanbüchse an einem trocknen Orte auf.

7) Schönheitswasser zur Verhütung der Hautrunzeln.

Man koche ein paar Hände voll rauhe Gerste in einem bedeckten neuen Topfe mit 1 Maas reinem Regen- oder Flußwasser, bis zum Aufspringen ihrer Hülsen, seihe den erkalteten Absud durch dichte Leinwand, und schüttle damit in einer verstopften Flasche 20 Gran trocknen zerriebenen Tolu- oder Perubalsam so lange, bis sich dieser ganz damit vereiniget hat. Mit diesem Wasser wäscht man sich Morgens und Abends.

8) Waschwasser gegen Hautflecken.

Zwei Loth gepulverten, reinen, weissen, rohen Alauns schütte man mit eben soviel gewaschenen Schwefelblumen in 1 Maasbouteille, gieße darüber ein halbes Maas Rosenwasser, und schüttle Alles 1 Stunde lang unter einander. Damit wäscht man Abends kurz vor Schlafengehen das Gesicht, und kann außerdem noch damit angefeuchtete Leinwand überschlagen.

9) Waschwasser gegen rothe Flecken im Gesicht ꝛc.

Man wasche das Gesicht ꝛc. oft mit frischem Spring- oder Eselsgurkensafte, und halbsoviel beigemischtem Lavendel- oder Rosengeiste, vermeide aber während der Gebrauchszeit äußere Luft.

10) Ein anderes gegen Hautschwinden u. a. Flecken.

Vier Loth an der Luft zerflossenes reines Weinsteinsalz läßt man mit ebensoviel frischem Mandeloel, 8 Loth Weingeist und etwas Lavendeloel an der Sonne destilliren, und davon einige Tropfen auf ein Tuch fallen, und reibt damit das schon gewaschene Gesicht ab. —

11) Gegen aufgedunsene, mit knotigen Drüsen besetzte Haut.

Ein Loth Boraxseife in ½ Pfd. Rosenwasser aufgelößt, und mit 2 Quent. Benzöetinktur vermischt.

12) Ein anderes Mittel bei dergleichen mehr reizloser schwammiger Haut.

Drei Loth fein geschnittene venetianische Seife in 9 Loth starkem Weingeist aufgelößt, und mit 5 Loth Orangeblüthwasser, und 6 Quent. flüssigem Weinsteinsalz versetzt. Alles muß eine Zeitlang an einem warmen Orte degerirt, dann filtrirt, und mit einigen Tropfen Bergamot- und Cedroel vermischt werden.

13) a. Waschwasser gegen Trockenheit, Rauhigkeit und Sprödigkeit der Haut.

Man lasse weißen Weihrauch, Storax in Körnern, Borax, von jedem ½ Loth, Kampher 1 Qu.,

weißen Wein ½ Quart, weißes Lilien- oder Pomeranzenblüthwasser 1 Quart 24 Stunden gelinde an der Sonne oder auf einem warmen Ofen in einer wohlverstopften Glasflasche destilliren, und seihe es durch.

b. Ein anderes Mittel.

Man läßt ½ Loth gepulverten rohen Alaun, 1 Loth Gallerte von Kalbsfüßen, das Weise von 2 Eiern, und ein Quent. gestossene Würznelken in 1 Pfd. weisem Wein digeriren, und in die Flüssigkeit feine Schnupftücher dreimal, jedesmal einige Stunden lang legen, gelind wieder ausringen und im Schatten trocknen.

14) Waschwasser gegen das Aufspringen der Haut.

Man siede ¼ Maas Milch, gieße während des Siedens soviel Essig oder Citronensaft zu, bis sich die Käsetheile daraus abscheiden, und seihe die nun entstandene saure Molke durch reine Leinwand, um sich damit zu waschen. Des Wohlgeruchs wegen kann man noch etwas Rosengeist ꝛc. zusetzen.

15) Waschwasser gegen das übermäßige Schwitzen der Hände und des Gesichts aus Hautschwäche.

In zwei Eßlöffel voll des aus dem Eiweis weichgesottener Eier gepreßten Wassers, ½ Eßlöf-

fel voll Citronensaft, ¼ Quart Salbei- und ebensoviel Orangeblüthenwasser werden 3 Gran feines Alaunpulver durch Zusammenschütteln aufgelößt, und mit dieser Flüssigkeit Gesicht und Hände einigemal des Tags benetzt.

16) Gegen Sonnenbräune der Haut.

Alle Abende zerquetsche man einen Eßlöffel voll frische Erdbeere, bestreiche damit die Sonnenbrandstellen, und wasche sich des Morgens mit der Schönheitsmilch Nro. 1—4.

Oder man wasche sich mit saurer Molke, s. Nro. 14.

17) Ein anderes Mittel gegen Sonnenbrandflecken.

Ein Loth reiner Salmiak wird in 8 Loth warmen Wasser aufgelößt, und, mit ebensoviel Maienblumenessig versetzt, auf feiner Leinwand fleißig übergeschlagen.

18) Waschwasser gegen Sommer- und Leberflecken.

Man bestreiche mit einer Mischung aus Rosenwasser und frischem Eiweis alle Abende die Flecken, und wasche sich des Morgens mit einer Schönheitsmilch. Wenn die Flecken sehr dunkel gefärbt sind, so kann man sie zuvor mit Citronensaft bestreichen, und, nach dessen freiwilli- Abtrocknung, mit dem Waschwasser benetzen.

19) Ein anderes dergleichen Waschwasser.

In etwa einigen Loth destillirtem Weiswurzwasser werden 1 ½ Quent. geblätterte Weinsteinerde aus der Apotheke aufgelößt, und damit die Flecken Früh und Abends bestrichen.

20) Eine andere Vorschrift.

Man bestreiche alle Abende die Sommersprossen mit 2 Theilen Rosenessig, und 1 Theil Citronensaft, lasse die Flüssigkeit von selbst eintrocknen, und reibe dann etwas frische ungesalzene Butter in die Haut ein. Früh wasche man sich jedesmal mit der Schönheitsmich.

21) Oder

Man wasche sich des Abends mit einer Abkochung von Schlehenblüthe kalt, oder mit Birkensaft.

22) Oder

a) Mit einer Mischung von 8 Loth Rosen- und ebensoviel Orangeblüthewasser mit dem Safte von 2 Citronen.

22) Oder

b) Man löse 2 Eßlöffel Kochsalz in 1 Glas Wasser auf, wasche sich fleissig damit beim Schlafengehen, ohne es doch abzutrocknen, sondern reibe das zurückbleibende Salz früh erst trocken ab.

23) Waschwasser gegen erfrorne Hautstellen.

In Ermangelung frischen Schnee's, oder gestossenen Eises, die öfters frisch aufgelegt werden, bade man den leidenden Theil sogleich in eiskaltem Quellwasser, bis das Gefühl wiederkehrt, und trockne ihn gut wieder ab.

24) Ein anderes Mittel.

Man spalte eine gefrorne weiße Rübe, und halte sie mit ihrer frischen Schnittfläche an einen heissen Ofen, bis der Saft zu braten anfängt. So heiß, wie zu erleiden ist, bringe man diese an den erfrornen Theil, berühre ihn damit wenigstens $\frac{1}{4}$ Stunde lang, und erneure die Versuche, bis sich Empfindung wieder einstellt.

25) Ein drittes Mittel.

Wiederholtes Waschen des schmerzenden Theils mit einer Abkochung von einigen Loth Bilsenkraut und Quendel in $\frac{1}{2}$ Pfd. Wasser, mit einigen Loth Quendelgeist versetzt, lauwarm.

26) Ein Mittel gegen leichte, oberflächliche Hautverbrennung.

Sogleich warme Milch mit Provencer- oder Mohn-Oehl so oft überzuschlagen, als sie erkalten will.

Oder

Alsobaldiges Waschen der verletzten Haut mit kaltem Wasser, bis man zum Ueberschlagen eine Mischung aus Zuckerwasser und etwas Weingeist, oder aus Kalkwasser und einem fetten Oele, oder aus süssem Milchrahm und Leinoel gemacht hat. Die etwa entstandenen Brandblasen werden erst später geöffnet, und mit einem einfachen Cerat verbunden. Um das Aufspringen der jungen Haut, und die Röhre derselben zu verhüten, bestreicht man 1 oder 2 mal des Tags die Stelle mit Kampheroel, und schützt sie gegen die Luft,

Oder

sogleich Anfangs kalte Bähungen von Goulardischem Wasser aus der Apotheke, und in der Folge Terpenthinoel, das die Eiterung meist verhindert.

27) Ein Mittel gegen unreine, drüsige, schwarzpunktirte Haut.

Man lasse 4 Loth klein geschnittene weisse Nieswurzel mit 2 Pfd. reinem Kornbranntwein etwa 6 Tage lang an der Sonne, oder im Winter auf dem warmen Ofen digeriren, und wasche sich damit jeden Abend vor Schlafengehen lauwarm.

28) Ein anderes bei noch unreinerer Haut.

Einen Gran ätzenden Sublimat, und ein halbes Quent. reinen Salmiak löse man in 12 Loth Rosenwasser auf, vermische damit ½ Quent. wässerige Opiumtinktur, und wasche sich Abends damit, ohne davon etwas in die Augen zu bringen.

II.

Salben und Pommaden für die Haut, Haare, Haarpouders, Haarschminken, Haarwuchs befördernde Mittel.

A.

Hautsalben.

1) Salbe, um die Haut der Hände weiß und zart zu machen.

Gleiche Theile Mandeloel und Wallrath läßt man über Feuer zergehen, setzt etwas Lavandeloel zu, und reibt diese weiche Salbe Abends vor Schlafengehen gut in die Hände ein, zieht Handschuhe darüber, und wäscht sich des Morgens mit Mandelkleiwasser und Seifenspiritus.

2) Gegen gelbe Flecken und Wärzchen der Haut.

Mit 1 Pfd. des besten Weinessigs, worinne 1 Loth Alaunpulver aufgelößt ist, reibe man so-

viel feines Gerstenmehl zusammen, bis daraus ein dünner Brei wird, den man auf Leinwand gestrichen, überlegt, und die Nacht durch liegen läßt.

3) Salbe gegen Leberflecken.

Man mache aus ½ Loth Ochsengalle, 2 Loth Seife, 1 Quent. gereinigter Pottasche mit genug Mandeloel durch Reiben in einem Steinmörser eine Salbe, und bestreiche damit die Flecken des Tages einigemal.

4) Salbe gegen Sommersprossen.

Der ausgepreßte Saft von nicht ganz reifen Johannisbeeren, die sich kaum zu röthen anfangen, wird mit einem Theelöffel voll Schwefelmilch zum dünnen Brei zusammengerieben, und damit die Haut vorm Schlafengehen bestrichen, des Morgens aber mit lauer Milch wieder abgewaschen.

5) Eine andere dergleichen Salbe.

Man destillire in einem Glaskolben 2 Loth Myrrhe, 4 Stück reine Eierschalen, 2 Loth Wachholderharz, alles gut gestossen, und eine Handvoll in Milch zerweichte Brodkrume mit 2 Pfd. Weißwurzwasser, setze die übergegangene Flüssigkeit einer wohlriechenden Hautpommade, s.

weiter unten, während diese über gelindem Kohlenfeuer zergeht, tropfenweis zu, und lösse zuletzt darinne einige Messerspitzen feines Boraxpulvers auf. Das Sälbchen wird in einem Glase gut verwahrt, um damit die Flecken jeden Abend zu überstreichen.

6) Eine andere dergleichen Salbe.

Ein paar Loth Myrrhenpulver, und das weiße von einem Ei werden mit ½ Pfd. Weingeist in der Sonnenwärme ꝛc. einige Tage destillirt. Der durchgeseihten Flüssigkeit setzt man hierauf folgende Milch zu: einige Loth Bleiessig aus der Apotheke, mit etwas flüssigem Weinsteinsalz vermischt. Dieses Sälbchen reibt man in das zuvor jedesmal mit Mandelkleienwasser abgewaschene Gesicht früh und Abends mit Leinwand ein.

7) Oder

Man mische mit feinem Alaunpulver wohlgeschlagenes Eiweis gut zusammen, setze es über gelindes Kohlenfeuer, und rühre Alles beständig um, damit es nicht erhärte. Sobald die Salbe schäumt, nehme man sie vom Feuer. Man bestreiche damit 5—6 Tage hinter einander des Abends Gesicht und Hände, und wasche sich des Morgens mit weichem Wasser ab.

8) Salbe gegen trockne Hautflechten.

Gleiche Theile frisches Kalkwasser und frisch gepreßtes Mandeloel werden bis zur Salbenconsistenz zusammen gerieben, und mit einigen Tropfen Bergamottoel wohlriechend gemacht;

Oder man reibe fein gepulvertes Reisblei, das sich aber nur ganz rein in den echten Englischen Bleistiften findet, mit reinem Speichel zu einem Sälbchen zusammen, und trage dieses so oft auf, als es trocken wird.

9) Salben gegen Hautrisse.

Drei Quentchen armenischer Bolus, gleichviel Myrrhen und feines Kremserweis reibt man zusammen, und setzt soviel Eieroel zu, daß daraus eine Salbe wird, womit man des Abends die aufgesprungene Händen rc. einreibt.

10) Salbe gegen Trokenheit, Rauheit und Sprödigkeit der Haut.

Man wasche 3—4 Netze von jungen Rehböcken mit Rosenwasser ganz weiß, gieße in einer Porcellanschüssel soviel Wein darauf, daß sie untauchen, und lasse sie 3 Tage lang an einem kühlen Orte durchziehen. Klein zerschnitten lasse man sie nun nebst 2 zerschnittenen, von ihren Kernen gereinigten Citronen, Würznelken, Storax, von

jedem 1 Loth, Benzöeharz 1 Quent., reiner Pottasche 1 Loth, Rosen- und Orangewasser, von jedem 1 Pfd. in einem glasurten Topf, bei einem sehr mässigen Feuer so lange kochen, bis das Fett zergangen ist, und drücke die Masse durch ein starkes Tuch in eine Porcellanschüssel, worin 1 Quart weisser Wein ist. Hat sie sich abgekühlt, so nimmt man das Fett ab, reibt es mit Orangewasser weiss, und bestreicht damit Abends das Gesicht, trocknet aber dieses erst nach ½ Stunde ab. Dies wiederholt man, doch nur so lange, als die Hautfehler noch fortdauern.

11) Frostsalben.

a. Hasen- oder jedes andere frische geschmeidige Thierfett wird mit etwas Nelkenoel versetzt, z. B. bei erfrornen Fingern oder Zehen, in Fingerhandschuhe, oder dergleichen Strümpfe dick aufgestrichen. Beide trägt man Tag und Nacht, und reibt die erfrornen Glieder fleissig daran, bis sie zu schwitzen anfangen.

b. Man reibt frisches Linsenmehl mit frisch ausgelassenem Gänse- oder einem andern weichen Thierfett zusammen, und setzt von Zeit zu Zeit etwas Lavendeloel zu. Diese Salbe trägt man

so lange immer frisch auf, bis in die Theile wieder Leben kommt.

c. Roggenmehlbrei, der immer kalt übergelegt wird.

d. Man läßt reinen frischen Speck an einer Lichtflamme in untergehaltenes Eis auf einen Löffel tropfen, und rührt es mit etwas Muskatenoel zu einem Sälbchen zusammen.

e. Kampher und Bleizucker aus der Apotheke, von jedem 1 Quent., werden mit 2 Quent. Steinoel und 5 Loth Schweinfett zu einer Salbe gerieben, und dieser einige Tropfen Bergamottoel beigesetzt.

f. Zwei Quent. milder Salmiakgeist werden mit 1 Loth Mandeloel und ebensoviel Steinoel zu einem Sälbchen gemacht, und diesem bei schon aufgesprungener Haut 2 Quent. mit Zucker abgeriebener Kampher zugesetzt. Das Liniment reibt man täglich vor Schlafengehen ein, nachdem die Frostbeulen zuvor mit Seifenwasser gereiniget sind.

12) Breiige Salbe gegen eingealtete Frostbeulen.

Man löst reinen Tischlerleim, oder für zärtliche Nasen Mundleim in heissem Wasser zu ei-

nem dicklichen Brei auf, läßt diesen, mit Leinwand übergeschlagen, ein paar Tage lang liegen, und weicht ihn dann mit warmer Milch von der Haut allmählig wieder los, wenn er zu fest ankleben sollte.

13) Gegen trockene Hautflechten, Schwindflecken rc.

Man reibe sie mehreremal des Tags mit Wallnußkern, oder bestreiche sie mit altem Nußoel.

Oder lege darauf täglich zweimal frisch das von den im Frühjahre gesammelten jungen Blättern des Klettenkrauts abgezogene Oberhäutchen.

14) Brandsalben.

1) Außer den in den Apotheken vorräthigen Ceraten, Bleiweissalben, Brandsalben, z. B. der Stahlischen u. a., oder einem Sälbchen aus Leinoel und gelbem Wachs, oder aus frischem Baumoel und Eiweis auf Leinwaud, womit man die noch nicht schwärenden Brandblasen mehreremal des Tags überlegt, wovon sie trocken werden, kann man auch selbst einen Brei aus geriebenen frischen Kartoffeln, oder zerlassene Butter, in kaltem Wasser zu einem schneeweissen Sälbchen gemacht, überschlagen. Bei drohender Schwärung wendet man das Alaun-Nürnberger-, oder ein anderes Brandpflaster an.

15) Gegen leichte Blutunterlaufungen der Haut von Stoß, Quetschung 2c.

Eine Salbe aus rohem Alaun mit Eiweis auf einem zinnernen Teller zusammengerieben, womit der Verband, so oft sie trocknet, erneuert werden kann.

Oder Theden'sches Schußwasser, oder Essigsalmiakwasser aus der Apotheke, mit der Hälfte warmen Wassers verdünnt, fleißig überzuschlagen.

16) Wundbalsam gegen leichte Hautwunden.

Zwei Quentchen Myrrhen, und eben soviel Bernsteinpulver werden mit 30 Tropfen Cajeputöl aus der Apotheke zusammengerieben.

17) Salbe, um die Runzeln der Haut wegzubringen.

Mit 4 Loth in einem zinnernen Kessel geschmolzenen weißem Wachs sucht man, entfernt vom Feuer, frischen Zwiebelsaft, weißen Liliensaft, und reinen Honig, von jedem 4 Loth, durch starkes Untereinanderreiben zu vereinigen. Mit etwas Bergamottöl versetzt, trägt man diese Salbe ganz dünn auf.

18) Präservativ gegen die Pockennarben.

Man bestreicht die weiß und reif werdenden Pocken Morgens und Abends, unbeschadet ihrer

weitern, vollkommenen Ausbildung, lauwarm mit einem Liniment aus Mandelöl, das mit einem starken Gerstenschleim durch Schütteln vereiniget ist. Fangen sie an auszutrocknen, oder abzufallen, so legt man einen dick gekochten, und durch einen Durchschlag geriebenen Linsenbrei über, und läßt ihn so lange liegen, bis er von selbst in Schuppen abfällt.

19) Mittel gegen Warzen an den Händen.

1) Ein Quentchen mildes salzsaures Quecksilber aus der Apotheke wird mit einem Loth Rosenpommade zusammengerieben und davon eine Erbse groß auf jede Warze gestrichen. Des Nachts bedeckt man sie, oder zieht lederne Handschuhe über. Sind die Warzen zu hart, so erweicht man sie zuvor mit Seifenschaum.

2) Ein und ein halbes Quent. rother Merkurialpräcipitat aus der Apotheke wird mit 2 Loth venet. Terpentin zu einer Salbe gemacht, und 2—3mal des Tags erbsengros in jede Warze eingerieben, zugleich aber ein damit bestrichenes Stückchen Taffet, oder Englisches Pflaster übergelegt.

3) Man kann sie auch durch ein mit spanischem Fliegenpulver bestreutes Pechpflaster wegbringen, welches aber blos die Warze bedecken darf.

20) Mittel gegen Hüneraugen, Leichdörner.

Unter Vermeidung aller engen Schuhe, und bei fleißigem Gebrauche von Fußbädern aus Seifenwasser, Einreiben von Seifenschaum in die Hüneraugen selbst ꝛc. suche man sie durch beständiges Ueberlegen von gemeinem Wachspapiere, oder einer Salbe aus grünem Wachs ꝛc. weich und unschmerzhaft zu machen, und ein Blättchen davon nach dem andern loszulösen.

B.

Lippenpomaden.

21) Zu einer rothen Lippenpommade lasse man ½ Pfund frisches Schmalz, oder ungesalzene Butter mit 4 Loth reinem Wachs bey gelindem Feuer schmelzen, und mit einigen Loth abgewaschenen, trocknen und zerquetschten kleinen Rosinen, und 1 — 3 Loth Alkannawurzel zehn Minuten lang sieden. Zu der durch dichte Leinwand filtrirten Flüssigkeit setze man, wenn sie anfängt sich abzukühlen, einige Löffel starkes Orangenwasser, rühre sie bis zum völligen Erkalten beständig um, und hebe die Pommade in einem gut verbundenen Topfe auf.

21) Weiße Lippenpomade.

Man lasse 4 Loth frisches Schweinefett mit 2 Loth weißem Wachs, 1 Loth Jasminöl, und

3 Quentchen Wallrath bei gelinder Wärme zusammenfließen, rücke es dann sogleich vom Feuer, setze 20 Tropfen Bergamottöl zu, und gieße es in eine Papierkapsel aus.

22) Eine andere rothe Lippenpommade.

Vier Loth Rindsmark, zwey Loth weißes Wachs und sechs Loth Rosenpommade läßt man zergehen, und einige Minutenlang mit ½ Loth Alkanna kochen, seiht es durch Leinwand, rührt es bis zum Erkalten um, und mischt dazwischen zwanzig Tropfen Nelkenöl zu.

23) Eine dritte Vorschrift.

Man lasse 4 Loth frisches, mit kaltem Wasser ausgewaschenes Schweinfett, 2 Loth weißes Wachs, 1 Loth Mandelöl, 3 Quentchen Wallrath und 1 Loth Alkanna 10 Minuten lang über Kohlenfeuer schmelzen, gieße es durch dichte Leinwand in eine Papierkapsel, und tröpfle, ehe es erkaltet, 15 Tropfen Bergamottöl hinein. Diese Pommade fällt härter aus.

24) Pommade gegen aufgesprungene Lippen.

Ein Quentchen sehr fein präparirte Tutie a. d. Apotheke reibt man mit soviel Eieröl zusammen, daß daraus ein dünnes Sälbchen wird.

25) Gelbe Lippenpommade.

Man schmelze 4 Loth frisches Schweinefett, 2 Loth gelbes Wachs, 1 Loth Mandelöl, 3 Quentchen Wallrath mit 10 Gran gutem Safran 10 Minuten lang über gelindem Kohlenfeuer, seihe es durch Leinwand in eine Papierkapsel, und tröpfle vor dem Auskühlen 15 Tropfen Nelkenöl hinein.

C.

Wohlriechende Hautpommaden, welche die Haut geschmeidig machen.

a) Man zerlasse in einer zinnernen Pfanne 2 ½ Quentchen Wallrath, 1 Quentchen weißes Wachs, und 4 Loth frisches Mohn- oder Mandelöl bei gelindem Feuer, rühre Alles, von diesem entfernt, bis zum Abkühlen stark durcheinander, und reibe damit 2 Loth tropfenweise zugesetztes Lavendelwasser zusammen. Mit dieser Pommade bestreicht man dünn vor Schlafengehen Gesicht, Hände, Busen, ꝛc. und wäscht sie früh mit Mandelkleiewasser wieder rein.

b) Vier Loth Wallrath, und 8 Loth Hirschtalg werden in einem neuen Tiegel über gelindem Feuer unter fleißigem Umrühren ganz geschmolzen, in ein anderes Gefäß durch Leinwand noch warm gegossen, und mit 2 Loth Mandelöl solange

zusammengeschlagen, bis das Ganze zu einer weichen Pommade wird. Der Gebrauch ist der obigen. Beide dienen auch zum Auftragen der Schminke.

c) Man schmelze 4 Loth frische Cacaobutter und 2 Loth Wallrath mit 8 Loth Mandeloel zusammen, reibe Alles bis zum Erkalten gut durcheinander, und setze dabei von Zeit zu Zeit etwas Lindenblüthwasser zu.

d) Zwei Loth Jungfernwachs werden mit ½ Loth Wallrath in gelinder Wärme zerlassen, und 2 Loth Rosenpommade aus der Apotheke darunter gerührt.

D.

Hautpommade zur Vertreibung der Schwindflecke.

Hiezu lasse man sich das Bleiweis auf folgende Art bereiten. In ein mit zwei Maas siedenden destillirten Wasser gemachte, helle filtrirte Auflösung von ½ Pfd. guten weißen Bleizucker wird eine reine, klare Potaschenlauge so lange tropfenweis getragen, bis kein weißer Niederschlag mehr entsteht. Von diesem gieße man die helle Flüssigkeit ab, wasche ihn so acht und mehreremale mit frischem Wasser aus, trockne ihn auf einem Filtrum von weissem Druckpapier

völlig aus, und hebe ihn zerrieben in verschlossenen Gefässen auf. Von diesem blendend weißen, reinen Präparat kann man einen Theil mit 2—3 Theilen Rosen- oder einer andern Hautpommade gut zusammenreiben, und damit die Schwindflecken einigemal des Tags bestreichen.

E.

Haarpommaden.

a) Pommade zur Beförderung des Haarwuchses.

Man bringe 1 Pfd. frisches Rindsmark nebst 1 Loth zerschnittener frischer Lorbeerblätter, eben soviel gestossene Muscatenblüthen, Würznelken, und 2 Loth Cardamomen in eine geräumige Glasflasche, verbinde diese mit durchstochener Schweinsblase, und setze sie in einem Wasserbade sechs Stunden lang über Feuer. Nach diesem gießt man die weiche Pommade auf reine, über einen Durchschlag ausgebreitete Leinwand, und drückt den Rückstand gut durch, ehe er erkaltet. Alle Abende werden damit die Haare, und die kahlen Stellen des Kopfs eingerieben. — Auch die in Weimar bei dem Peruquier Schlägel verkäufliche Borsdorfer-Aepfelpommade thut hier gute Dienste, an deren Stelle man sich folgende selbst bereiten könnte: 2 Loth weißes

Wachs, und 1 Loth Schweineschmalz läßt man über Feuer zergehen, mischt darunter mit etwas Provenceroel 6 Loth friches Rindsmark, und 2 Loth Saft von Borsdorfer Aepfeln, die zerschnitten, mit Rosenwasser angestosen, und ausgepreßt werden.

b) Eine andere dergleichen Pommade.

Eine Handvoll gestossener Kümmel und ¼ Pfd. frischer, klein geschnittener Speck wird mit 1 Pfd. Franzbranntwein in einem gut verschlossenen Gefäße eine Zeitlang über Feuer gelinde gekocht; das durch nachmaliges Erkalten geronnene Fett oben abgenommen, und mit 1 Qu. Eieroel zusammengerieben. Mit dieser Pommade wird der Schädel drei bis viermal des Tags eingerieben.

c) Eine dritte Vorschrift.

Mit 1 Pfd. rein ausgelassenen Rindsfußmark reibt man 2 Loth Weidenrindenpulver gut zusammen, setzt bis zur Consistenz einer weichen Pommade starkes Wegbreitwasser zu, und parfümirt die Masse mit etwas Bergamotoel.

d) Wohlriechender Haarpommaden.

Man läßt 4 Loth weißes Wachs schmelzen, in diesem 1 Pfd. frisches, rein ausgewaschenes,

ganz weißes Schweinsfett, oder Rindsnieren, oder Hammelstalg allmählig zergehen, setzt auch wohl noch 4 Loth rothes, frisches Aalfett, und etwas weißen Pouder zu, entfernt hierauf das Gefäß vom Feuer, gießt das Geschmolzene in eine tiefe hölzerne Schüssel, und rührt es so lange, bis es erkaltet. Zuletzt reibt man damit 8 Loth starkes Rosenwasser zusammen, und setzt dann noch etwas echtes Rosen- und Jasminoel zu, oder Lavendel- Bergamott- und Citronoel, von jedem 20 Tropfen, 10 Tropfen Thymianoel und 15 Tropfen Nelkenoel.

Auf diese Art lassen sich Orangen- Jonquillen- Jasmin- Rosen- Vanille- Moschus ꝛc. u. a. wohlriechende Haarpommaden bereiten. Bei weichen Pommaden bleibt das Wachs ganz weg. Die Bergamott- Citron- und Orangepommaden werden auch wohl mit Curcumapulver ganz blaßgelb gefärbt.

F.

Wohlriechende Haarpouders.

a. Mit 18 Pfd. weissem, lockern, trocknen, ganz feinem, und geruchlosem Pulver werden 1 Pfund flor. Violenwurzel, 4 Loth Benzöe, 1 Pfund trockne rothe Rosenblätter, 3 Loth gelbes

Sandelholz, 2 Quent. Würznelken, und ebensoviel Zimmt ꝛc., alles fein gepulvert, auf das genaueste vermengt.

b. Ein Pfd. Puder wird mit einem Quent. wohlriechenden Oel zusammengerieben. So bereitet man den Bergamott- Rosen- Citronen- Jasmin- Lavendel- Thymian- Orange- Jonquillen- u. m. a. Pouders.

c. Man stoße 16 Loth florent. Veilchenwurzel, 10 Loth Weihrauchrinde, 4 Loth Benzöe, ebensoviel trockne Rosenblätter und Calmuswurzel, 2 Loth Sassafras- und Zimmtrinde, 6 Qu. Würznelken, 2 Loth Coriander, 3 Loth trockne Pomeranzenschalen, und 2 Loth Citronenschalen sehr fein zu einem Pulver, schlage dieses durch ein Haarsieb, und hebe es in einem verstopften Glase auf. Man kann damit andere Pouders, auch Wäsche und Kleidungsstücke parfumiren.

G.

Farbige Haarpouders.

a. Blonder Pouder wird aus 1 Pfund weissem Puder, und ebensoviel ganz trocknen, schön dunkelgelben, ganz feinem Ocker bereitet. Oder man röstet einen Theil Pouder in einer

Pfanne über Feuer, und setzt soviel weissen zu, bis die verlangte Farbe da ist.

b. Grauer Pouder besteht aus weißem, mit ein wenig ganz feinem Lindenholzkohlenpulver auf das genaueste vermengten Pouder.

H.

Haarschminken, haarfärbende Mittel.

Sie sind mehr bei abgeschnittenen Haaren, die zu Haartouren, Perücken, falschen Zöpfen ꝛc. verarbeitet werden, anwendbar, eigenes Haar dürften sie bei öfterm Gebrauche eher ausfallen machen.

a. Um weiße Haare hellbraun zu färben, reinige man sie erst durch Gerstenkleiwasser von ihren fettigen Theilen, wasche sie dann einigemal mit frischbereitetem Kalkwasser, und, wenn sie an der Sonne getrocknet sind, mit Kupfervitriolauflösung (1 Loth cyprischen Vitriol in 1 Pfund heißem Wasser aufgelößt), je öfterer, desto dunkler fallen sie aus.

b. Zu blonde Haare färbt man dunkler, wenn man sie, zuvor mit warmen Wasser gewaschen, mit einer Auflösung von $\frac{1}{4}$ Pfd. gerei-

nigter Potasche 8 Tage lang täglich 3 bis 4mal bestreicht, und in der Sonne wieder trocknen läßt.

c. Zum Schwarzfärben des Haars bestreicht man es, zuvor von aller Fettigkeit gereinigt, entweder:

1) mit dem ausgepreßten schwarzen Safte der aufrechtstehenden Mehlblume (Eclipta erecta L.), oder

2) mit dem Safte der weißen, oder gewöhnlich rothen Blumen der sinesischen Ketmie (Hibiscus rosa sinensis L.); oder

3) mit einer Auflösung von 1 Quent. weißen Silbersalpeter aus der Apotheke in 2 Pfund Rosenwasser, davon aber kein Tropfen auf die Haut fallen darf, weil auch diese davon sich schwärzt, und läßt es an der Luft trocken werden: oder man wasche das Haar

4) mit einem starken Galläpfelabsud (¼ Pfd. gröbliches Galläpfelpulver mit 4 Pfd. Wasser bis auf 3 eingekocht und filtrirt), und, wenn es trocken ist, mit einer Auflösung von 6 Loth Eisenvitriol in 2 Pfd. heißem Wasser. Dies wiederhole man so oft, bis die Haare schwarz genug sind, lasse sie aber jedesmal erst wieder gut trocknen.

5) Die Taurischen Tatarinnen nehmen zu ihrer schwarzen Haarschminke 25 Stück gute Galläpfel, kochen diese in Oel, trocknen und pulvern sie fein. Dies Pulver rühren sie mit 1 Quent. Weinstein, ebensoviel Indigo, und soviel Alkannawurzelpulver (Kna) in 2 Pfd. Wasser wohl untereinander, bis ein Teig daraus wird, womit sie das Haar vorsichtig, ohne die Haut zugleich mit zu schwärzen, einsalben, und während der Nacht mit einem Tuch umbinden. Den folgenden Tag werden die gefärbten Haare ausgewaschen, und erhalten so auf mehrere Monate eine glänzende Schwärze.

d. Zum Blondfärben rother Haare löst man 1 Loth weise venet. Seife in 16 Loth starkem Wegbreitwasser auf, und wäscht damit täglich Morgens und Abends das von Fett und Puder wohlgereinigte Haar, pudert es eine halbe Stunde darauf jedesmal ein, und läßt es wieder trocknen.

e. Wittmanns Geheimmittel zum Dunkelfärben grauer und rother Haare theils in Pulverform, theils als Milchrahm in Flaschen, von London aus empfohlen.

f. Eine Tinktur zu demselben Zweck in mehreren öffentlichen Blättern neuerlich bekannt gemacht.

I.

Mittel den Haarwuchs zu befördern.

Außer den obigen Haarpommaden Nro. a. b. c. dient auch dazu:

1) ein Decoct aus Queckenwurzel in Braunbier, mit Rosengeist versetzt, womit das Haar fleissig warm angefeuchtet wird;

2) ein Aufguß von 1 Maas Brunnenwasser auf etwa eine gute Handvoll Schmiedehammerschlag, worein, eine Zeitlang gestanden, und jedesmal gut umgeschüttelt, eine Bürste mit kurzen Haaren getaucht wird, um damit die Glatze des Tages wehreremal naß zu bürsten; statt dessen auch das Löschwasser der Schmiede u. a. Eisenarbeiter.

IV.

Wohlriechende Waschpulver, Pasten und Seifen.

1) Wohlriechendes Waschpulver.

Man menge 8 Loth bittere, und ebensoviel süße Mandelkleie mit 4 Loth Gerstenmehl, 6

Loth Reispulver, und 2 Loth gestossener florentinischer Veilchenwurzel genau zusammen, und siebe es nochmals durch, bis ein feines Pulver daraus wird, zu dem man 1 Loth zerfallenes mildes Mineralkali, 20 Tropfen Nelken- Rosenholz- und Lavendeloel setzt, und Alles gut durcheinander reibt.

2) Ein anderes etwas wohlfeileres Waschpulver.

Ein Pfund geschälte bittere Mandeln werden mit ebensoviel Wasser zu einer Milch angestossen und ausgepreßt. Mit dem getrockneten und feingepulverten Rückstand menge man 4 Loth gepulverte spanische Seife, 2 Quent. Zimmtpulver, ½ Nelken, 2 Loth gestossene florent. Veilchenwurzel, und 20 Tropfen Bergamottoel wohl zusammen, und verschliesse es in eine blecherne Büchse. Die ausgepreßte Mandelmilch dient ebenfalls zum Waschen des Gesichts, Halses ꝛc.

3) Ein drittes.

a.) Mit einem Pfund getrockneter und gepulverter span. Seife reibt man ein Pulver aus 2 Loth arabischem Gummi, und 1 Loth florent. Violenwurzel gut zusammen, und setzt ein wohlriechendes Oel tropfenweise zu.

Oder

b) man lasse 1 Pfd. ganz klein geschabte, im Schatten getrocknete, und sodann fein zerriebene venet. Seife in einer porcell. Schüssel mit Rosen- und Orangeblüthenwasser, von jedem ½ Pfund, über Kohlenfeuer geschwinde erwärmen, rühre die Masse so lang mit einem hölzernen Spatel um, bis sie sich aufbläht, giese ½ Quent. von zerflossenem reinem Weinsteinsalz darunter, und lasse das Ganze im Schatten trocknen, bis es zu einem feinen Pulver zerrieben werden kann.

Oder

c) man reibe 1 Pfd. abgezogene und zerstossene Mandeln mit 1 Loth Rosen- und gleichviel Orangeblüthenwasser zu einem Brei, vermische damit 1 Pfd. gepulverte venet. Seife, die zuvor in Rosen- Froschlaich- und Lilienwasser von jedem ¼ Pfd. über Feuer unter stetem Umrühren aufgelößt ist, so lange, bis alles untereinander ist, lasse das Ganze im Schatten trocknen, und sehr fein pulvern.

4) Wohlriechende flüssige Paste.

Man stoße ½ Pfund süße und ¼ bittre Mandeln, unter jezuweiligem Zugiesen von etwas Milch, zu einer feinen Paste, setze dazu 6 Loth Reis-

mehl, und 2 Quent. feines Boraxpulver, und bringe Alles gut untereinander. In dieses Gemenge gieße man nach und nach 3 Pfund frische Milch, und stelle das Ganze in einem neuen glasurten Topf über gelindes Kohlenfeuer, rühre es immer fort mit einem hölzernen Löffel um, und, wenn es zu sieden anfängt, setze man unter beständigem Umrühren, 5 Quent. Wallrath dazu, bis es sich zu einer Paste verdickt, der man 2 gequirlte frische Eidotter, und, nach Entfernung des Topfs vom Feuer, 3 Pfd. Rosengeist zumischt. Man schüttelt endlich Alles, so wie bei jedesmaligem Gebrauche, gut untereinander.

5) Trockne Mandelpaste für die Hände, Arme ꝛc.

Man stoße eine beliebige Menge süßer und bittrer Mandeln mit etwas wenigem Wasser, und nach zugesetztem sehr feinen trocknen Styraxpulver (2 Qu.), und ein wenig weißem Honig, zu einer steifen Paste an, die in einer Blechbüchse aufbewahrt wird. Beim Waschen zerreibt man davon ein wenig mit Wasser in der hohlen Hand.

6) Oder

man setze zu 1 Pfd. mit etwas starkem Orangeblüthenwasser angestossenen bittern Mandeln 8

Loth feine Stärke, einige Gran Moschus, 10 Tropfen Rosenholzoel, und 12 Tropfen Bergamottoel.

7) Oder

man stoße 1 Pfd. bittre, und ½ Pfd. süße geschälte Mandeln mit etwas starkem Essig zu einem Teige, reibe damit 20 Tropfen Nelkenoel, 10 Tropfen Citronenoel, ebensoviel Thymianoel und 2 Loth feingepulverte florent. Veilchenwurzel gut zusammen, und hebe es, wie die vorigen Pasten, in einer verschlossenen Blech- oder Porcellanbüchse auf.

8) Eine andere Paste.

Man setze zu einem Pulver aus span. weißer Seife (1 Pfd.), florent. Violenwurzel (2 Loth), Stärkemehl (2 Loth) und ebensoviel weißem Sandelholz, 20 Tropfen Lavendeloel, ebensoviel Citronenoel, und 10 Gran Bisam, gieße unter fleißigem Stossen soviel Orangewasser dazu, bis eine weiche Paste daraus wird, und hebe diese, wie die obigen, auf.

9) Oder

man stoße ½ Pfd. bittre und süße Mandeln mit ebensoviel weißem Honig, und Orangeblüthenwasser gut zusammen, und setze noch 3 Eßlöffel voll frischem Citronensaft dazu.

10) Oder

man reibe ½ Pfund bittre und ebensoviel süße Mandeln mit 2 Loth Borax und 12 Eidottern gut zusammen, koche Alles unter beständigem Umrühren in einem verzinnten Kessel über Kohlen, bis sich die Masse vom Löffel löst. Man nimmt davon Etwas unter das Waschwasser, und reibt es gut in die Haut ein.

11) Eine andere Waschpaste, auch zu Bädern.

Hierzu läßt man in einem Pfunde eines starken, noch heißen Gerstendecocts einen Löffel voll von folgender Masse auflösen: Gersten- Rocken- und Bohnenmehl, von jedem 2 Quent. werden mit 3 Quent. geschälter bitterer Mandeln, ebensoviel arabischem Gummi, und mit 1 Loth Aronwurzel und gleichviel Veilchenwurzel zu einem feinen Pulver zusammengerieben, wozu man soviel von einem wohlriechenden Wasser gießt, daß alles zu einem steifen Teige wird, den man trocknet, und zerstückt.

12) Oder

Man kocht 16 Loth geschälte Mandeln, 3 Loth Kraftmehl, 4 Eidotter mit 1 Quart weißem Wein unter beständigem Umrühren über gelindem Feuer in einer Pfanne, und hebt die Masse in stei-

nernen Büchsen auf. Davon nimmt man Morgens und Abends eine Wallnuß groß, und wäscht die Hände damit in weichem, reinem Fluß= oder Regenwasser.

13) Wohlriechende Mandelseife.

Man lasse ein Pfund dünn geschabte span. Seife mit einem Maas Regenwasser unter starkem Umrühren mit einem hölzernen Löffel in einem saubern Kupferkessel über gelindem Kohlenfeuer zergehen, setze dann ½ Pfund Mandelmilch hinzu, und nehme die Seife, wenn Etwas davon beim Herausnehmen eine schaumige, nicht an den Händen klebende Masse bildet, vom Feuer, lasse sie unter fortgesetztem Umrühren etwas abkühlen, mische 20 Tropfen Rosenholzoel, 10 Tropfen Bergamottoel, ebensoviel Lavendel, und 6 Gran Moschus darunter, und gieße sie in eine mit Papier belegte hölzerne Schachtel, die einen durchlöcherten Boden hat. An einem warmen Orte völlig eingetrocknet, kann sie dann zerstückt werden.

14) Wohlriechende Honigseife zur Reinigung und Geschmeidigmachung der Haut.

Ein Viertel Pfund geschabte venet. Seife wird in wenigem Rosenwasser zu einem dünnen

Brei aufgelößt, mit der Hälfte reinem Honig versetzt, und bis zu einer Salbenconsistenz eingedickt, um sie in Büchsen aufzuheben.

15) Aromatische Seifenkugeln.

Mit einem sehr feinen Pulver von 1 Pfd. florent. Veilchenwurzel, 8 Loth Benzöe, 4 Loth Storax in Körnern, 1 Loth Gewürznäglein, 2 Quent. Zimmtrinde, 1—2 Muskatennüssen vermengt man 2 Pfd. fein geschabte weiße Seife, gießt etwas Weingeist hinzu, und knetet Alles wenn es einige Tage gestanden hat, gut durch einander, setzt noch etwas Orangewasser zu, und formt daraus Kugeln, die man allenfalls auch durch etwas zugesetztes Stärkemehl und Trogantschleim fester, und durch Oele noch wohlriechender machen kann.

16) Eine andere Vorschrift.

Man vermenge mit gestoßener span. Seife 2 Loth gepulverte Pommeranzenschalen, 1 Loth florent. Veilchenwurzel, ebensoviel Weinsteinsalz oder gereinigte Potasche, setze diesem Gemenge soviel Weingeist zu, daß daraus eine Paste wird. Mit 10 Tropfen Bergamottoel, Jasmin- und Nelkenoel gut zusammengerieben, lassen sich daraus Kugeln bilden.

17) Oder

man menge $\frac{1}{2}$ Pfd. fein geschabte weiße Seife mit einem zarten Pulver aus 4 Loth florent. Veilchenwurzel, 6 Gran Calmuswurzel, 2 Loth Rosen, 1 Quent. Würznelken, Lavendel, und $\frac{1}{2}$ Qu. Storax in Körnern sehr genau zusammen, und stoße es mit genug Rosengeist zu einem Kugelteig.

18) Seifenkugeln zur Stärkung der Haut und Verminderung ihrer Schlaffheit.

Zu 1 Lothe eingedickter Ochsengalle, 2 Loth flüßigen Weinsteinsalze, 1 Loth gepulverter florent. Veilchenwurzel, 9 Loth fein geschabter venet. Seife gießt man soviel guten weißen Wein, als nöthig ist, um kleine Kugeln daraus zu machen. Diese weicht man in Wasser ein, bestreicht damit das Gesicht, und wäscht es nach einer Stunde mit milchlauem Wasser ab.

V.

1. Ein Mittel schöne Nägel zu erhalten.

Zuerst wäscht man die Nägel mit Seifenschaum, reibt sie dann mit einer Salbe aus gleichen Theilen Zinnober, fein geschlemmtem Schmirgel und Mandeloel so lange, bis sie ganz

weiß und durchscheinend sind, und reiniget sie wieder mit Mandelseife.

2) Ein Mittel gegen Flecken auf den Nägeln.

Mit einem Gemenge aus gleichen Theilen geschmolzenen gelben Burgundischen Pechs und Terpentins, wozu etwas gereinigter Schwefel kommt, werden sie vor Schlafengehen überzogen, und des Morgens wieder gereiniget. Nach verschwundenen Flecken, kann man sie mit Schmirgel und Zinnober abreiben.

VI.

Zahnpulver, Zahnlatwergen, Zahntinkturen.

A.

Zahnpulver.

1) Zwei Loth Calmuswurzel und ebensoviel China- oder wohlfeilere Weidenrinde, mit einem Quentchen reinen Weinsteinsalz (kohlensaurem Kali) zum feinsten Pulver zusammengerieben, und mit 20 Tropfen Bergamottoel versetzt.

2) Zwei Loth gut ausgebrannte, getrocknete und fein gepulverte Lindenholzkohle, 1 Loth

Eichenrinde, 2 Quent. Myrrhe und ½ Quentchen gereinigtes Weinsteinsalz, auf das feinste gepulvert. Zu einem von beiden Zahnpulvern kann man noch bei sehr schlaffem Zahnfleische auf 2 Loth 1 Quent. Catechupulver setzen, und bei vielem Zahnweinstein 1 Loth höchst fein gepulverten Bimsstein, oder ebensoviel präparirte rothe Korallen. — Nro. 1 und 2 sind nicht zum täglichen Gebrauch.

3) Man reibe ein Loth des feinsten rothen Sandelholzpulvers, ½ Loth China- oder wilde Kastanienrinde, 1 Quentchen Myrrhen genau zusammen, und setze 10 Tropfen Nelkenoel hinzu. Dies auf das feinste zerriebene Pulver kann, wie die 2 folgenden, täglich angewendet werden.

4) Brodschnitte in einem Caffeebrenner bis zur anfangenden Verkohlung geröstet, und fein zerstosen, werden mit dem vierten Theil ihres Gewichts China- oder Weidenrindenpulver versetzt, und mit etwas Nelkenoel gut untereinander gerieben. Es reiniget die Zähne, und nimmt auch den üblen Geruch derselben weg.

5) Zwei Loth feines Lindenkohlenpulver (oder gebrannte Brodrinde, Caffeebohnen, gebrannter Schwamm ꝛc.), Cascarille, Süßholz, von jedem

2 Loth, trockne weiße Seife 2 Quent. Cedro- Bergamott- und Nelkenoel, von jedem 10—11 Tropfen; alles sehr fein zusammengerieben.

B.

Zahnlatwergen, oder Zahnopiate.

1) Aus 1 Quent. Catechupulver, ebensoviel feingestossener Calmuswurzel, und $\frac{1}{2}$ Quentchen Myrrhenpulver mit 3 Loth Rosenhonig in einer geräumigen Serpentinreibschale zu dünner Latwerge gemacht. — Alle Metalle muß man bei Bereitung der Zahnlatwergen vermeiden.

2) Zwei Quentchen Myrrhenpulver, 1 Quent. gereinigtes Weinsteinsalz und 1 $\frac{1}{2}$ Quent. Cochenillenpulver werden in einem Glasmörser mit 8 Loth reinem Honig, und 1 Quent. fein gestossenen Würznelken in Latwergenform gebracht.

3) Man reibe 20 Gran Cascarille, $\frac{1}{2}$ Quent. Alaun mit etwas Rosenhonig zusammen, setze dazu 1 Loth Lindenholzkohle, $\frac{1}{2}$ Loth Veilchenwurzel 10 Gran Myrrhenpulver, reibe Alles gut untereinander, und mache es mit Rosenhonig zu einer dünnen Latwerge.

4) Zwei Quent. Lindenholzkohle, 1 Quent. Cascarille, ebensoviel Süßholzpulver, und soviel

Rosenhonig, als zur Latwerge erforderlich ist; dieser setze man zuletzt Nelken, Citronen, und Bergamottoel, von jedem 10 Tropfen, zu, und verfahre wie oben.

5) Zu 1 Quent. Wienerlack, 2 Loth gereinigtem Weinstein, und 1 Quent. Myrrhenpulver nehme man soviel Rosenhonig, als zu einer Latwerge gehört, und setze zuletzt noch 20 Tropfen Citronenoel zu. Ehe diese Latwergen in eine Porcellanbüchse gefüllt werden, müssen sie an einem temperirten Orte erst 24 Stunden ausgähren. Damit sie nicht schimmeln, noch säuern, kann man etwas Löffelkrautspiritus zusetzen.

6) Ein Pulver aus Mastix, Drachenblut, gebranntem Alaun, armenischem Bolus, Zimmt, von jedem ½ Quent, wird mit genug Rosenhonig zu einer dünnen Latwerge gemacht.

B.

Zahntinkturen.

1) Zu einem Mundelixir mische man 16 Loth Quajaktinktur, ebensoviel Schußwasser und 4 Tropfen Münzoel unter einander. Auch kann man es mit Nelken, Ambra, oder etwas Vitriolnaphtha versetzen, und mit mehr oder weniger Wasser verdünnen.

2) Man übergießt ein gröbliches Pulver aus 2 Quent. Cascarillrinde, 1 Loth China- oder 2 Loth wilder Castanienrinde, ein Quent. Zimmtrinde, ebensoviel Cardemomen und Galgantwurzel mit 20 Loth Rosmaringeist, lasse Alles in einem wohlverstopften Glase an einem temperirten Orte 8 Tage lang stehen, und seihe die Flüssigkeit durch.

3) Zwei Quent. gröblich gestossene Würznelken, ebensoviel feine Myrrhe, und 1 Quent. Katechu, in einem verstopften Glase mit 16 Loth starken Löffelkrautspiritus übergossen, stelle man 8 Tage lang an einen temperirten Ort, schüttle Alles von Zeit zu Zeit gut um, gieße es ab, presse den Rückstand durch ein leinenes Säckchen, und seihe die Flüssigkeit durch, der man noch zuletzt 2 Quentchen Kamphergeist beimischt. Mit dieser Tinktur, oder mit denen Nro. 2 und 4 bestreicht man das schlaffe, leicht blutende Zahnfleisch, und die Zähne alle Morgen, kann auch sie, mit etwas Wasser verdünnt, zum Mundausspülen anwenden, zumal, wenn die kranke Beschaffenheit der Zähne den Athem übelriechend macht.

4) Zu einem Zahnfleischelixir werden 15 Loth Schußwasser mit 2 Loth Löffelkraut-

geist und 4 Tropfen Nelkenoel zusammengemischt, und beliebig mit einer geistigen Auflösung von Gummilak oder Cochenille ꝛc. gefärbt.

5) Man läßt 2 Loth echtes Guajakharzpulver mit 8 Loth Pommeranzenblüthenwasser, und 16 Loth starkem Rosengeist in einem verstopften Glase 8 Tage lang stehen, schüttelt indessen die Mischung oft um, und filtrirt sie nach dieser Zeit.

6) Vier Loth gereinigte Potasche löst man in einem verstopften Glase mit 16 Loth starkem Salbeiwasser auf, und filtrirt das Ganze durch Druckpapier. Zum Mundausspülen unmittelbar nach dem Genuß saurer Speisen, wovon die Zähne stumpf werden, vermischt man 1 bis 2 Theelöffel davon mit einem Glas frischem Brunnenwasser.

7) Acht Loth Gummilackpulver mit 4 Loth Alaun kocht man in einem Maaß Salbeiwasser, bis es sich schön röthet, und setzt der durchgeseihten und erkalteten Tinktur 16 Loth Löffelkrautgeist zu, worinn 1 Quent. Nelkenoel aufgelößt ist. Das Ganze filtrirt man durch Löschpapier.

VII.

Mittel zur Parfümirung des Mundes und Athems.

1) Pastillen oder Kügelchen.

a) Acht Loth frische Orangenblüthblätter werden mit 1 ½ Pfd. Zucker in einem Marmormörser fein zusammengestoßen, und mit dem dazu nöthigen Tragantschleim (weißer trockner Tragant in starkem Pommeranzenwasser aufgelößt) zu einer festen Masse abgerieben, woraus man Kügelchen formt, die im Schatten trocknen müssen. Im Munde zerlassene verbreiten sie einen lieblichen Wohlgeruch.

b. Mit einem Pfunde fein gepulverten weißen Hutzucker vermenge man in einem Mörser das auf einem Reibeischen abgeriebene Gelbe von 6 Stück Citronen innigst, und bilde daraus mit Tragantschleim Citronenkügelchen.

c. Mit einer Auflösung von 2 Quent. Bergamottoel in 4 Loth des stärksten Weingeistes besprenge man 1 Pfund Zuckerkügelchen vom Zuckerbäcker in einer Porcellanschaale, wende sie fleißig um, und lasse Alles eine Nacht lang bedeckt stehen. Hierauf lasse man auf Papier die Kügelchen an der Luft trocknen.

So können Pastillen, Zeltchen ꝛc. aus allen wohlriechenden Oelen verfertiget werden.

2) Essenzen.

a. Zwei Loth Weihrauch, 6 Quent. Aloeholz, Mastix, Würznelken, Galgant, Muskatenbalsam, Zimmt, 1 ½ Quent. Safran, Fenchelsaamen und Lorbeeren werden als feines Pulver 6 Tage lang mit dem stärksten Weingeist digerirt, und langsam in einem Sandbade destillirt. Während dem hängt man 15 Gran Moschus, in ein Säckchen gebunden, in die Helmröhre des Destillirgeräths. Dieses Mundwasser dient auch gegen Zahnweh.

b. Ein Pfd. des stärksten Rosengeistes, über 2 Quent. Ambrapulver in einer wohl zu verstopfenden Flasche gegossen, stelle man einige Wochen lang an die Sonne, schüttle Alles öfters um, lasse es nachher durch ein Filtrum laufen, und in einer Flasche mit eingeriebenem Glasstöpsel aufheben. So übergiesse man

c. auch 2 Loth Zimmt, ebensoviel Würznelken, ½ Quent. Coriander, ebensoviel Ingwer, und eine Muskatnuß, alles klein gestoßen, mit 1 Pfd. Orangengeist, lasse Alles an der Sonne 14 Tage lang, wie Nro. 1., destilliren, und durch Druckpapier laufen.

Auf diese Art lassen sich aus allen ätherischen Oelen, in reinem Weinstgeist aufgelößt, mehrere dergleichen Essenzen bereiten, die man auch zu mancherley Parfums mit einander mischen kann.

VIII.
Ein Mittel gegen den übeln Geruch aus der Nase.

Aus einem Pulver von Aloeholz, Rosenblättern, Würznelken, von jedem 2 Quent., Calmus, Myrrhen, Polei von jedem ½ Quent. und Moschus 3 Gran werden mit genug Maderawein Kügelchen geformt. Von diesen lößt man eines in Spicköel auf, und pinselt mit dieser Flüssigkeit die Nase aus, oder stopft sie mit damit angefeuchteter Baumwolle aus.

Fünfter Abschnitt.
Die Schminkkunst,
ein historisches Fragment.

Nur zu innig ist mit der Natur des Menschen der Sinn und die Liebe für körperliche Schön-

heit verschmolzen, daß uns der Wunsch und das Ringen darnach nichts weniger, als befremdend vorkommen darf. Wie angelegentlich aber dieser Wunsch, wie heiß dieses Streben von jeher war, beweisen die zahllosen und mannichfaltigen Versuche, welche zu allen Zeiten gemacht worden sind, um äußere Körperreize zu erhöhen, ihre Dauer zu verlängern, oder die mehr oder weniger verblichenen wieder aufzufrischen, und sogar dergleichen durch Kunst zu ersetzen, wo Mutter Natur stiefmütterlich sie versagte, oder nur kärglich zutheilte. Keine Kunst ward wohl je so eifrig, und methodisch getrieben, als die des Körpers; Verschönerungskunst und fast keine dürfte auch wohl ein so langes, vielseitiges Studium erfordern! — Ihm weihte sich vorzugsweise mehr das weibliche Geschlecht, als das männliche, das erstern auch den dafür errungenen Preis nie streitig machen wird. Ein eignes Resultat dieses Kunststudiums ist die Erfindung der Schminke, eines mehr oder weniger einfachen Mittels, sich das Gesicht oder überhaupt die äußere Haut zu färben, und dadurch zum Theil die Mängel der Natur und des Alters zu verbessern, oder doch zu maskiren.

Spuren davon finden sich bereits unter den Völkern im frühesten Naturstande. Man bemahlte sich schon damals die Haut mit färbenden Pflanzensäften, und bunten Erden, die der Zufall entdeckte, und die in der Natur das Aug ergötzten. Die Sitte der arabischen Zeltbewohnerinnen, Gesicht, Lippen und Arme mit Figuren zu zeichnen, und in die aufgeritzte Haut mehrerer vorzüglich in die Augen fallender Theile des Körpers ein dunkles Pulver zu streuen, herrschte wahrscheinlich auch unter den ältesten Hebräerinnen. Karawanen aus Arabien mögen denn auch den ersten Keim einer andern Schminkmode, nämlich die Augen und Augenbraunen schwarz, und die Nägel an Händen und Füßen auroragelb zu färben, nach Aegypten verpflanzt haben. Hier lernten ohne Zweifel die Hebräerinnen diese Verzierung nebst verschiedenen andern Arten sich zu schminken kennen. Die Auroraschminke war aus der schönen Blume der Henna- oder Kophorpflanze bereitet, die, als eine der lieblichsten Erscheinungen im Reiche der Flora, noch jetzt, wie vormals, ein Schmuck der Zimmer, und eine Zierde des Busens ist, und deren Staub weithin verhandelt wird. *)

*) s. die Hebräerin am Putztische und als Braut ꝛc. von A. Th. Hartmann m. Kpf. Amsterd. 1809. 8.

Blei, oder Spiesglanz finden wir als die älteste Schwarzschminke genannt, deren Gebrauch um so allgemeiner wurde, je mehr man dadurch, und durch das Zurückziehen der Augenwimper mittelst einer Nadel schon damals beliebten großen, schwarzen, offnen Augen zu erkünsteln suchte. Diese unter den Töchtern Juda und Sion, troz des Verdammungsurtheils, welches die Propheten, als damalige Volkslehrer, darüber aussprachen, besonders übliche Schminksitte verbreitete sich bald weiter im Morgenlande unter den Syriern, Babyloniern und andern Nationen des Orients. Von da kam sie nach Griechenland, und, gleich allen übrigen griechischen Moden, bald darauf nach Rom. Indessen nicht zufrieden mit dieser morgenländischen Haarschminke, erfand man hier mehrere künstliche Hautschminken unter dem Namen Fucus, worüber Juvenal, ein gleichzeitiger Satyriker, und der Sittenmahler Lucian sich nicht wenig lustig machen, der ernstere Geschichtsschreiber Plinius aber laut genug klagt. Dagegen empfiehlt der römische Minnesänger Ovidius in seiner fragmentarischen Schminkkunst verschiedene Schminkmittel seinen Landsmänninnen. Die Grundlage zu der altrömischen Rothschminke war die

Orseille, ein Moos, woraus noch heut zu Tage das Lackmus bereitet wird. Außerdem bediente man sich noch anderer Farbepflanzen, besonders der rothen Ochsenzungenwurzel (Anchusa tinctoria), und einer syrischen Wurzel, vermuthlich der echten Alkanna. Auch mußten sich die römischen Triumphatoren zu ihren feierlichen Einzügen das Gesicht mit Minium (Mennige) mahlen lassen. Unter den Weißschminken waren schon damals außer der feinen, mit einer geistigen Flüssigkeit zu Teig gemachten Chiischen, und Selinusischen Erde rc. das Bleiweis, und das Wismuthweis beliebt. Von eignen Schminkärzten waren eine große Menge anderer Schönheitsmittel erfunden in Teig= Seifen= Salben= Essenzen= und Pulverform. Poppäana, eine Erfindung von Poppäa, der Gemahlin des Kaisers Nero, war ein Teig von Brod, der in Eselinnenmilch aufgefeuchtet, und Abends vor Schlafengehen zur Erhaltung eines weichen, zarten Teints, gleich den feinledernen Nachtmasken unserer Modedamen, über das Gesicht gelegt wurde.

Zu eben diesem Zweck, und zur Glättung der Haut diente eine aus Bohnenmehl und Reis geknetete Masse (Lomentum). Dahin gehörte auch die Eselinnenmilch, als ein Conservations=

und Restaurationsmittel der Haut, zum Waschen und Baden. Gegen Hautausschläge und Sommerflecken war ein aus dem Schmuze der Attischen Schaafe, so wie er sich an einige schweissige Theile der Wolle anklebte, abgekochter Extract, Oesypum genannt, und der pulverisirte Crocodilenmist aus Aegypten, ein sehr beliebter Bestandtheil der altrömischen Toilette. Die ältesten Schönheitswasser enthalten sogar schon zwei schreckliche Gifte: Merkuriussublimat und Blei. Die oben genannte schwarze Augenbraunschminke hieß bey den römischen Damen Calliobtepharon, Schönauge, und wurde mit einem besondern Werkzeuge aufgetragen. Zur Röthung oder doch Umfärbung des dunkleren Haares in lichteres Goldgelb bedienten sie sich einer kaustischen Seife aus Gallien, oder der Holzaschenlauge, oder einer ausländischen Goldsalbe, eines gelben Staubes, oder sogar des Goldstaubes zum Bepudern. Denn goldgelbes, ins Feuerroth schimmerndes Haar war damals unter den galanten Römerinnen das Modehaar.

Belauschen wir eine altrömische Domina bei ihrer Morgentoilette *); sie sitzt in ihrem Putzzimmer

*) s. Sabina, oder Morgenscenen im Putzzimmer einer reichen Römerin, v. C. A. Böttiger m. K. Leipz. 1806. kl. 8. I. Scene.

vor einem großen polirten Metallspiegel, umringt von einer Schaar Sklavinnen, deren jede unter einem besondern Namen ihrem Toilettendienst vorsteht. Unter ihnen giebt es eigne Schminkmädchen, Weiß- und Rothauflegerinnen, Augenbraunenmahlerinnen und Zahnputzerinnen, die insgesammt Kosmeten heißen. Die Haarschminkerinnen, Haarfärberinnen, Nägelputzerinnen ꝛc., machen wiederum eine ganz eigne, für sich bestehende Klasse von Putzmädchen aus. S k a p h i o n, die erste Sklavin ist beschäftiget, ihrer Gebieterin die übernächtigen erhärteten Teigkrusten, das sogenannte Kataplasma, von Gesicht, Busen und Händen mit frischgemolkener, lauer Eselinnenmilch loszuweichen, und mit einem Schwamm abzuwischen, hierauf ihre Haut mit dem aus Seifenschaum, Salben und Essenzen bestehenden Smegma zu glätten. P h i a l e, eine zweite Sklavin, trägt jetzt auf die rein gewaschenen Wangen Weiß und Roth, das sie mit ihrem durch vorheriges Kauen gewisser Pastillen wohlriechend gemachten Speichel in einem elfenbeinernen oder krystallenen Kästchen angerieben hat. Ihr zur Seite steht S t i m m i, die Augenbraunenmahlerin, mit einer Muschel, worin das feine Blei- oder Spiesglanzpulver mit Was-

ser zu einem Sälbchen zusammengerieben ist, und mit einem Griffel oder Pinsel in der rechten Hand, um die Augenbraunen zu zeichnen, und auf das zierlichste in zwei gewölbten Halbkreisen, an der Näsenwurzel sich begegnen zu lassen. Jetzt erscheint Mastiche, die Zahnputzerin, und reicht ihrer Donna außer den feinsten Mastixkörnern zum Kauen, einen ganzen Apparat von Zahntinkturen und Pulvern, erforderlichen Falls auch wohl eine Garnitur künstlicher Zähne von Elfenbein mit Gold, um sie in das zahnlose Fleisch einzureihen. Die so wiedergeborne Schöne begiebt sich nun in den Kreis ihrer kunsterfahrnen Haarschmückerinnen, Putz- und Garderobenmädchen, um ihre weitere Toilette zu machen, bis sie endlich vollendet und in vollem Glanze aus den Händen ihrer geschäftigen Zofen hervorgeht.

Die altgriechische und altrömische Schminksitte pflanzte sich von Jahrhundert zu Jahrhundert immer weiter fort, doch dauerte sie ununterbrochener in den Morgen- als in den Abendländern fort, wo sie im funfzehnten Jahrhundert den großen Kappen und Masken, womit man das Gesicht bedeckte, eine Zeitlang weichen mußte. Maskirt gieng man damals auf die Promenade, auf Bälle, zu Visiten, in die Kirche, selbst zur

Trauung. Indeß fieng man nach und nach an, das Gesicht wieder sehen zu sehen, allein noch nicht ganz; denn die Damen klebten nun eine ungeheure Anzahl Mouschen, die berüchtigten Schmink- oder Schönheitspfläſterchen, ins Gesicht, daß es noch immer zum Theil maskirt war, bis auch diese sich mehr vereinzelten, allmählig kleiner wurden, und endlich ganz verschwanden. Die Schminke verdrängte sie wieder.

In Rußland verstanden schon vor Peter des Großen Zeiten die Rußischen Damen die Kunst, sich weiß und roth zu schminken, und ihre Augenbraumen zu färben. Die Rothschminke der gemeinen Rußinnen besteht aus dem blutrothen Oberhäutchen der Ochsenzungenwurzel (Anchusanolutea, Osma Ehioides L.), mit Oel angerieben; ihre schwarze Haarschminke aber aus Ruß verbrannter Haselnußkerne. Das Donische Frauenzimmer mahlt sich mit dem Saafte der italiänischen Otterkopfwurzel (Echhium italicum L.) karmoisinroth. Die Taurischen Tatar-Mädchen färben bloß ihre Hand- und Fußnägel mit Kna (Lawsonia Mianna) braunroth, mischen auch wohl der Dauer wegen Vitriol darunter. Eben damit schminken die dortigen Frauen, gleich den Perserinnen, ihr

Haar. Roth mahlen sie sich mit Cochenille rc. und grauweis mit einem Zinnoxyd, das sie selbst in kleinen mit Thon beschlagenen Töpfen über einem Dungfeuer bereiten. Das Weisse ihrer Augen bläuen sie mit fein zerriebenem Kupferglas. Augenbraunen, und Kopfhaare schwärzen sie mit einer Art Schwarztinte. Reiche bringen auch wohl auf ihr Gesicht mit Blattgold vergoldete Blumen und andere Zierrathen.

Am allgemeinsten herrscht wohl der Schminkluxus in Frankreich; denn man hat berechnen wollen, daß hier Jahr aus Jahr ein über zwei Millionen Töpfchen allein von rother Schminke verbraucht werden. *)

Auch in England nimmt das Gesichtfärben immer mehr überhand, besonders in London, wo sogar Weiber in den Häusern herumschleichen, um den unerfahrnen Damen hierin Unterricht zu geben. Ja, man las sogar Anzeigen in den öffentlichen Blättern, worin Künstlerinnen sich erbieten, die Gesichter der Damen nach Jahrrechnungen in Ordnung zu halten! **) — Weniger

*) s. Teutscher Merkur 1781. S. 176.

**) Annalen der brittischen Geschichte, v. J. W. v. Archenholz. VII. 10. S. 348.

allgemein ist die Schminksucht, zumal mit Weiß, in Italien, Holland, Teutschland, *) und in der Schweiz ꝛc.

Im Orient machen noch jetzt einen Hauptgegenstand der weiblichen Verschönerungskunst schwarze Augenwimper und Augenbraunen aus, die in zwei Halbzirkeln an der Nasenwurzel eng zusammen laufen müssen. In den Harems der Türken bringen die Frauen oft Stunden lang damit zu, mit einem schwarzen Staub, Surmé und in den Waarenverzeichnissen der Levante Alquifouz oder Arquifouz (Bleiglanz) genannt, sich Wimper und Augenbraunen anzumahlen. Auch die Neugriechinnen haben diese Vorliebe beibehalten. Zu ihrem Wangenroth bedienen sich die Orientalinnen eines von dem Europäischen durchaus abweichenden einfachen und unschuldigen Mittels (s. unten Rothschminken Nro. 1.), womit sie die Schönheit ihrer Gesichtsfarbe noch mehr erhöhen, und sich ein Ansehen von frischer, blühender Gesundheit verschaffen, das durch unsere noch so

---

*) Auf dem Harz ist es eine schon alte Gewohnheit, sogar der gemeinen Bergmannsweiber, sich weiß zu schminken.

künstlichen Schminken nie erreicht wird. Denn jenes Mittel besteht nicht, gleich diesen, in einer bloß äußerlich aufgetragenen und deckenden Materie, die weggeschwemmt werden kann, sondern es dringt seiner Feinheit wegen in die Haut ein, aus der es nur mit der Zeit wieder hervorgeht, oder verfliegt. Das Colorit dauert mehrere Tage lang, und läßt sich mit Wasser nicht abwaschen. Selbst diejenigen unter den Türkinnen und Griechinnen, die den höchsten Grad von Eitelkeit und Putzsucht zeigen, pflegen sich nicht öfter, als einen Tag um den andern, damit zu schminken. Auch ihr Schminkweis ist sehr einfach, und unschädlich, s. unten weiße Schminken Nro. 3. Die heutigen Griechinnen, so wie fast alle Frauen in der Levante, setzen noch ein schönes Orangegelb oder Roth durch das Einreiben der Hennebläter, auf die Nägel an Händen und Füßen.

In den außereuropäischen Welttheilen färben sich Weiber und Männer verschiedene Theile ihres Körpers schwarz, weiß, roth, gelb rc., je nachdem die Begriffe der verschiedenen dortigen Nationen mit irgend einer Farbe Schönheit und Werth verbinden, oder

dieses und jenes Colorit ihrem Nationalgebrauch und Geschmack entspricht. So verzieren die jungen Negerinnen von Senegal ihre ganze Haut mit mancherlei Blumen und Thierfiguren, jene von Sierra Leona bemahlen sich rings um die Augen weiß, gelb und roth. Die Insulanerinnen von Sombro das ganze Antlitz grün und gelb. Die Minger-lierinnen legen Weiß und Roth auf. Die Japaneserinnen färben sich Lippen und Augenbraunen blau, und ihre Zähne schwarz; ihre Weißschminke besteht aus dem Satzmehle der gepulverten Wunderblumensaamen (Mirabilis Jalappa L). Mehr um ihre Augen gegen die blendenden Sonnenstrahlen in der Wüste zu schützen, bemahlen sie auch die männlichen Araber mit einem schwarzen Kreise. Die Asiatinnen überhaupt färben sich Gesicht, Zähne und Nägel mit dem Safte der echten Alkanna und ungelöschtem Kalke brennend röthlich, und mit einer aus dem Safte der getrockneten Schminkwurzelblätter, und Wasser, Essig und Citronensaft bereiteten Schminke schön gelb. Ja die Siamschen Tänzerinnen befestigen sich sogar lange Nägel von gelbem Kupfer an ihre Fingerspitzen, statt die Tahi-

terinnen ihre Handnägel lieber wachsen lassen. Die Grönländerinnen tragen Weiß und Roth auf, letzteres aus der virginischen Ochsenzungenwurzel ausgepreßt; die Neusüdwalliserinnen schminken sich mit dem hochrothen Safte der Xanthoraea Smith., die Caraiben mit Rocou, einem orangefärbenden Satzmehl aus der saftigen Saamenhülle des Orlanbaums. Andere wilde nordamerikanische Völker schwärzen ihr Gesicht mit dem Fruchtsafte des Genipabaums (Genipa americ. L.). Die Indianer überhaupt färben beim Kauen ihres Siri-Pinang (des Betelblätterteigs) Lippen und Zähne roth, und ihre Haut mit dem Fruchtsafte des Launabaums schön blau. Die Kaffern und Buschmänner reiben sich Haare und Gesicht mit rothem Ocker ein. Die Südseeinsulanerinnen pudern sich ihr Haar mit gelbem Kurkumastaube. Die Neuseeländerinnen u. a. Südindier zeichnen ihre Haut mit Ockererde und Fett, punktiren tatauwiren sie, u. s. w.

Ist irgend einem Stande kultivirter Nationen die Gesichtsmahlerei unentbehrlich, so ist sie es dem Schauspielerstande. Kein Mitglied desselben kann, wenn ihm auch die Rolle sein natür-

liches Gesicht erlaubt, bei künstlicher Beleuchtung die Bühne betreten, ohne wenigstens Roth aufzulegen, weil auch der blühendste Teint immer bleich und krank erscheinen würde. Vielen Schauspielerinnen drängt sich noch das Bedürfniß auf, Weiß, und, gleich dem männlichen Personale, in manchen ausgezeichneten Charakter- u. a. Rollen sogar mehrere Farbentinten aufzutragen. Die unvorsichtige Wahl derselben hat schon manchen dieser Künstler und Künstlerinnen Gesundheit und Leben gekostet. Diese finden weiter unten lauter Pigmente angegeben, womit sie sich wenigstens ohne offenbaren Nachtheil ihrer Gesundheit mahlen können.

Unschädliche Hautschminken, und andere Theatergesichtsfarben.

I.

Weißschminken.

1) Der feinste weiße Haarpouder, zartes Talksteinpulver, Alabasterstaub, Marienglas, feine oftmals geschlemmte Kreide, zarter, weißer Bolus, Austerschaalen- Muschel- Pulver, oder

Reisplätzchen (s. oben unter deu Waschwassern II. Nro. 6.), welche letztere zu dem gegenwärtigen Behuf noch besonders in einer Marmorschale fein zerrieben, mit reinem Flußwasser mehreremahl abgewaschen, und als zartes Pulver durch ein ganz feines Haarsieb durchgeschlagen seyn müssen. Eines von diesen Schminkpulvern wird mit ein wenig der obigen Gesichtspommadn III. C. a. b. innig zusammengerieben, dünn und gleichförmig auf das Gesicht ꝛc. vertheilt, und mit Fließpapier abgewischt.

2) das sogenannte Talkoel, welches aus 8 Loth in einem erwärmten Messingmörser fein gepulverten, und durch dichte Leinwand durchbeuteltem schön weißem Talk, einer Art Speckstein, 4 Loth calcinirtem Borax, und 24 Loth gereinigtem Weinsteinsalz besteht. Mit diesem zusammengeriebenen Gemenge wird ein Schmelztiegel zu drei Theilen angefüllt, mit einem Deckel gut verwahrt in einen Windofen gesetzt und 3 bis 4 Stunden lang im stärksten Feuer erhalten. Nach dem Erkalten wird die zu einem grünlichen Glas geflossene Masse herausgenommen, zerstossen, und auf einer Porcellanschale zum Zerfliessen in den Keller gestellt; das

Zerflossene wird durchgeseiht, und, nachdem das Gesicht ꝛc. mit feinem Pouder auf einer Servi- ette abgewischt ist, wie gewöhnliche Weißschmin- ke, mit ein wenig Baumwolle dünn aufgetragen und mit einem kleinen Schwanboibüschelchen verrieben.

3) Obiges feine Talkpulver schüttelt man mit destillirtem Essig in einer verstopften Glas- flasche gut zusammen, läßt Alles einige Wochen unter wiederholtem Umschütteln stehen, das Pul- ver endlich sich setzen, gießt den Weinessig vor- sichtig ab, und dagegen reines Wasser auf, schüt- telt Alles durcheinander, läßt das Pulver zu Boden fallen, und gießt das Wasser wieder ab. So wäscht man den Talk 6 bis 8mal in fri- schem Wasser aus, läßt ihn, wenn er gehörig weiß ist, trocknen, und zerreibt ihn mit einem Porphyr-Mörser. Glänzt er noch zu stark, so glüht man ihn in einem Tiegel aus. Von die- sem Talkpulver nimmt man ½ bis 1 Gran mit- telst des vorher mit einer sehr weißen und rei- nen Pommade, am besten Nro. a., oder Nro. c. III. C., bestrichenen Fingers auf. Es wischt sich, wie das obige Talkoel, selbst beim Schwi- tzen nicht ab.

4) Die orientalischen weißen Schminkpasten bestehen aus den äußerst fein gepulverten, vorher sorgfältig gewaschenen Schalen einer Art Porcellanschnecken, die durch hineingedrückten Citronensaft in einen schönen blendend weißen Teig verwandelt sind. Dieser wird entweder sogleich dünn aufgelegt, oder getrocknet, zart gestosen, und vermittelst einer Pommade aufgetragen. — Alle Weißschminken müssen in zartester Pulverform, mit gut geklärtem Traganthwasser (aus gröblich zerstossenem, eine Nacht in reinem Wasser geweichtem klarem Gummitraganth) in einer kleinen Porcellantasse mittelst eines Glaslöffelchens zu einem Brei zusammengerührt werden. Diesen streicht man auf einem mit weißer Schminke dünn bestreuten weißen Papier aus, und theilt ihn in ganz kleine Pasten, oder erbsengroße Kügelchen, die man, an einem staubfreyen Orte getrocknet, in einer kleinen Schachtel aufhebt. Zum Gebrauch reibt man sie mit einem kleinen Glaslöffel in einem Porcellan-Büchschen mit einer der obigen Hautpommaden auf das genaueste zusammen, streicht davon in das Gesicht, vertheilt es gleichförmig und wischt es mit Fließpapier ab, um das Roth darüber aufzulegen.

5) Eine angeblich unschädliche Weißschminke aus dem Pflanzenreiche, das Loth zu 16 gr. sächs. verkauft G. A. Seiffarth in Ronneburg als Geheimmittel.

6) Die weißen Metallschminken decken zwar zum Theil besser, z. B. das Zinnweis (Blanc de Jupiter, Blanc d'etain), und geben, wie zumal das Wissmuthweis (Blanc de Bismuth, Blanc d'Espagne), ein sehr schönes Weiß. Allein, wenn ersteres weniger schädlich werden soll, so muß es aus ganz reinem, jetzt nur zu seltenem Englischem Zinn, durch einen umständlichen Proceß mit eigner Hand bereitet seyn, (s. diesen in Trommsdorff's Kallopistria S. 182—185. Und das Wissmuthweis? ausser, daß es durch brennbare schwefelhaltige Dünste, selbst auf Abtritten in großen Städten, so wie von den Dünsten des Knoblauchs, oder der gesottenen Eier ꝛc. und schon an der Sonne bleifarben, oder gelb schwärzlich wird, so verdirbt es auch die Haut, und dürfte selbst früher oder später der Gesundheit Eintrag thun. Noch verdächtiger ist das Bleiweis (Blanc de Saturne, Blanc de plomb), zumal bei öfterem Gebrauch als Weißschminke,

und, wenn es, wie das gewöhnliche, nicht fein, und rein genug ausfällt. Eine bessere Bereitung desselben zu einem besondern Heilzweck s. oben III. D.

Wollen sich ja ältere Damen dessen, und des feinsten, reinsten Zinnweises zur besser für sie deckenden Weißschminke bedienen, so geschehe es so selten wie möglich, und jedesmal nur, nachdem die Haut zuvor mit einer der Hautpommaden Nro. a, b. c. d. III. C. abgerieben worden ist. Jede Schminke werde überhaupt den Augen, dem Mund und der Nase nicht zu nahe aufgetragen, und jedesmal vor Schlafengehen mit Nro. a a. a. O. und einem Linnen sorgfältig wieder abgewischt.

Das sicherste Zeichen einer nicht metallischen Weißschminke ist übrigens ihre specifische Leichtigkeit; alle andere Schminksorten, die sehr ins Gewicht fallen, haben entweder Blei, Zinn, Quecksilber, oder Wißmuth, Zink ꝛc. zu ihrer Grundlage. Auch darf sie beim stärksten Schwitzen nicht laufen. Unter andern gehören hieher vorzugsweise Nro. 2. 3. ꝛc.

II.

Rothschminken.

Weniger schädlich sind diese, als die weißen Metallschminken, wenn sie nicht aus Zinnober, Mennige, rothem Quecksilberpräcipitat rc. (ihre Unterscheidungszeichen s. weiter unten) sondern aus reinem, feinem Carmin, Wienerlack, oder Amaranthenblüthe rc. bestehen. Sie werden entweder auf die ungeschminkten, aber mit einer Wallrathpommade vorher bestrichenen, oder auf die zuvor weißgeschminkten Wangen aufgetragen. Es sind davon viererlei Sorten *) im Gebrauch: rothe Schminkpulver, Schminktinkturen, Schminksalben in Büchschen, und Schminkfleckchen. — Branntwein röthet gleichfalls die Wangen, aber nur auf kurze Zeit.

1) Das orientalische Schminkpulver wird aus den Zwiebeln einer Irisart, (in

*) Im Allgemeinen unschädliche, wenn auch weniger schöne Rothschminken sind: eingetrocknetes Krapp- oder Färberoth, Ochsenzungenwurzelsaft, Kermesbeerensaft, feiner Kugellack rc.

Griechenland Agriokrino, oder wilde Lilie), welche in der Levante, zumal auf den Inseln des griechischen Archipelagus wild wächst, und von daher zuerst in unsere abendländische Gärten verpflanzt worden ist, auf folgende Art bereitet: man streift die äußere Schaale von den Zwiebeln ab, und reibt diese sauber, so fein, wie möglich, zu einem pulverähnlichen blendendweißen Mark, das, in reinem Wasser geweicht, durch ein feines Stück Leinwand durchgetrieben wird. Aus der durchgelaufenen, und dreimal mit frischem Wasser übergossenen und filtrirten Flüssigkeit, fällt nach 12 bis 15stündiger Ruhe, ein äußerst feines, schneeweißes Satzmehl zu Boden, welches man, nach vorsichtig davon abgegossenem Wasser, trocknet, zu einem zarten Pulver zerreibt, und in wohlverstopften Flaschen Jahre lang aufheben kann. Zum Gebrauch nimmt man etwas davon zwischen die Finger, legt es auf die Wangen, und reibt es etliche Minuten lang mit der flachen Hand sanft ein. Unter einem leichten, bald vorübergehenden Jücken färben sich sogleich die Wangen mit dem lieblichsten Roth, das weder durch Erhitzung noch durch Schweiß rc. verwischt werden kann, sondern mehrere Tage lang und selbst durch's Waschen unverdorben bleibt.

Der Haut soll das Pulver auf keine Weise, und noch weniger der Gesundheit nachtheilig seyn. Sein Geruch liese sich durch etwas Bisam rc. verbessern.

2) Carminroth, Rouge de Carmin, die vorzüglichste Rothschminke aus gut bereitetem echten Carmin (die Bereitungsart s. in der Kallopistria S. 194—195), der ganz rein, und so zart seyn muß, daß man ihn kaum zwischen den Fingern fühlt, die schönste hochrothe, brennende Farbe haben, in einem reinen Wasser sich ganz ohne Niederschlag auflösen, und auch in ganz kleinen Quantitäten vielem Wasser eine schöne bleibende Röthe mittheilen muß. Auch kann man etwas davon zur Probe mit ein wenig Wasser anrühren, und einige Zeit stehen lassen. Ist der Carmin zu Boden gefallen, und das Wasser darüber ungefärbt, so war er schlecht und unbrauchbar. Denn er muß sich lange im Wasser schwebend erhalten, und schwer setzen. Fällt seine Farbe mehr Ponceauroth aus, so ist er mit Zinnober oder Mennige verfälscht. Wird ein Absud von Carmin in einem mit Schwefeldampf gefüllten Glase, statt schön hochroth, blässer, oder ganz wasserhell, so ist Fernambuck darunter. Der

beste kommt aus Neuspanien über Kadix in den Handel; auch der holländische fällt vorzüglich schön aus. — (Einen schön dunkelrothen, kräftigen Carmin giebt auch der durch Zinnschlackenwasser gemachte Niederschlag einer Farbenbrühe aus reinem Kleienwasser und Cochenillenpulver. Ein sehr feines, dunkles, aber selten schönes, und stark verschießendes Roth, daß sich auch nicht gut vertheilen läßt, (spanisches Roth, Rouge d'Espagne) wird aus türkischem Saflor bereitet). — Der Carmin, und die folgenden Pigmente werden mittelst einer der obigen Hautpommaden aufgelegt, indem man den Finger oder ein zusammengedrehtes Papierchen hineintaucht, dann soviel Carmin, als einen Stecknadelknopf groß, aufnimmt, und beides gut unter einander reibt.

3) Das wohlfeilere Roth Rouge ordinaire, ein sehr schönes Pigment, wird so bereitet: man rührt 2 Loth Cochenillepulver mit einer noch warmen Auflösung von 1 Pfd. reinem Mineralalkali aus der Apotheke in 4 Maas kochendem Wasser gut zusammen, läßt die Flüssigkeit zehn Minuten lang sieden, und seihet sie, etwas abgekühlt, durch Leinwand. Mit diesem

Cochenillbecoct vermischt man eine durchgeseihte Auflösung von 12 Loth reinem rohem Alaun in 2 Maas Wasser, welches eine sehr schönrothe Flüssigkeit geben muß. Diese bringt man, gut zusammengemischt, auf eine mit weißem Druckpapier belegte Leinwand, wäscht den auf dem Papier zurückbleibenden rothen Lack mit Wasser aus, trocknet ihn im Schatten, und reibt ihn zu einem zarten Pulver.

4) Zu dem Roth aus Brasilienholz (Rouge au boise be Brèsil) koche man 8 Loth in 4 Pfd. Wasser aufgelößte Potasche mit 1 Pfd. geraspeltem feinem Brasilienholz fünf Minuten lang, filtrire die Flüssigkeit, und tröpfle so lange eine Alaunauflösung in destillirtem Wasser hinzu, bis ein schön rother Niederschlag sich gebildet hat, den man in einem Seihezeug sammlet, auswäscht und trocknet. Das Pulver darf nicht ins Violette spielen. Eine noch andere Bereitungsart s. in der Kollopistria S. 199.

5) Das Roth aus Sandel Rouge au Santal wird aus einem mit 4 Pfund Weingeist 8 Tage lang in gelinder Wärme digerirten Pfund des besten dunkelrothen fein geraspelten Sandelholzes bereitet. Die abgegossene trübe rothe Flüssigkeit filtrirte man mit der Hälfte ihres Ge-

wichts kaltem Wasser in einem saubern Kolben, setze einen Helm darauf, und seihe den Geist ab. Das in dem Kolben zurückgebliebene rothe Harz wird getrocknet, und fein zerrieben, oder auch in starkem Weingeist aufgelößt angewendet.

6) Zur Verfertigung der rothen Tinktur, Teinture rouge qui imite le naturel, setze man 2 Loth Benzöe, 6 Loth rothen Sandel, 2 Quentchen Brasilienholz und 10 Tropfen Vitrioloel mit einem Maas reinem Weingeist in einer verstopften Bouteille an die Sonne, oder in gelinde Ofenwärme, schüttle Alles täglich mehrmals um, filtrire nach acht Tagen die Flüssigkeit, und versetze sie mit einigen Tropfen Jasminoel. Die Wangen damit eingerieben, bekommen davon eine fast natürliche Röthe.

7) a. Eine feine, gute, flüssige Rothschminke giebt auch eine Auflösung des Cochenillenpulvers in Rosenessig.

b. Eine wohlfeilere flüssige Rothschminke kann man sich aus den von Weingeist aufgelößten Farbetheilen des Rosentuchs, s. weiter unten, mit Rosenwasser und etwas Citronensaft versetzt, bereiten. — Nro. 6 und 7 sind für Damen, die nicht zugleich einer weißen Schminke bedürfen.

8) Roth von allen Abstufungen in kleinen Büchsen oder Töpfchen.

a. Ein Quentchen feiner Carmin wird mit etwas heißem Wasser angerieben, und mittelst des Fingers, der in der Zeit einigemal mit Seifenschaum abgewaschen werden muß, mit 8 Loth des feinsten Talkpulvers, s. oben Weißschminken, in dessen Mitte man, um die Farbe hineinzutröpfeln, ein Grübchen drückt, sehr genau vermengt. Man setzt nun 12 Tropfen Traganthwasser, und ebensoviel vom reinsten Provenceroel hinzu, reibt alles mit dem Finger sorgfältig zu einem feinen Brei, und vertheilt diesen in kleine Porcellantöpfchen. Hierauf stellt man diese auf eine kupferne Schüssel über gut mit Asche bedeckte glühende Kohlen in eine sehr gelinde Wärme, und läßt ihren Inhalt hier völlig austrocknen.

b. Ein Quent. Carmin, 9 Loth Talk, Oel und Traganth, wie beim vorigen.

c. Ein Quent. Carmin, 10 Loth Talk, 12 Tropfen Oel und 15 Tropfen Traganthwasser.

d. Ein Quent. Carmin, 11 Loth Talk, Oel und Gummi, wie bei c.

e. Ein Quent. Carmin, 12 Loth Talk, 12 Tropfen Oel und 19 Tropfen Traganthwasser.

f. Ein Quent. Carmin, 13 Loth Talk, vom Oel und Traganth soviel, wie vorher.

g. Ein Quent. Carmin, 34 Loth Talk, 12 Tropfen Oel, und 20 Tropfen Traganthwasser.

h. Ein Quent. Carmin, 15 Loth Talk, 13 Tropfen Oel, und 22 Tropfen Traganthwasser.

So lassen sich durch den steigenden Zusatz von 1 Loth Talk die verschiedensten Farbennüancen bis zum röthlich weiß hervorbringen, auch in Pulverform durch bloße Vermengung des Talkpulvers mit dem Carmin nach obigen Verhältnissen.

Von dem lichtern Roth wird zuerst Etwas mit einem Pinsel aufgetragen, und sehr leicht auf der Stelle verbreitet, auf diesen Grund dann ein gesättigteres Roth gelegt, und so vertheilt, daß es unmerklich in das schwächere übergeht. Vor Schlafengehen muß das Gesicht mit reiner Wallrathpommade überstrichen, und mit einem feinen Linnen alle Schminke wieder abgerieben werden, wenn sie sich nicht in der Haut festsetzen, und diese darunter leiden soll.

9) Zu Lippenschminken dienen die oben angegebenen rothen Lippenpommaden, s. III. B. a. c. d. Auch das jezuweilige Einbeisen in süsse Citronen, oder rothe Aepfelsinen färbt die Lippen roth.

10) Rosentuch, oder Schminkfleckchen, rother Tournesol, rothe Bezette, dünne mit einer Cochenillebrühe gefärbte Leinwand ꝛc., kommt aus der Türkei zu uns; ein eckelhaftes, und wegen der dazu gebrauchten Leinewand vielleicht verdächtiges Schminkmittel, wovon es im Handel drei Sorten giebt: dunkelrothe, blaſſ- oder roſenrothe. Sie müſſen von feinem Linnen, durchaus ſchön gefärbt ſeyn, und ihre Farbe leicht fahren laſſen. Zum Gebrauch feuchtet man ſie mit etwas reinem Waſſer an, und reibt damit die Wangen ꝛc. Schlechtes Roſentuch ſieht blau oder ſchmutzig roth aus, fleckig, oder doch zu bleich, und giebt kein friſches, ſondern mehr ein bleifarbiges Roth auf die Haut ꝛc., oder läßt doch ſchwer ſeine Farbe fahren, ſo wie die mit metalliſchem Roth gefärbten Läppchen

Uebrigens kommen im Handel folgende trockene und flüſſige rothe Schminkſorten vor: Rouge de Portugal aus Karmin und Talkſtein; Rouge de Reine, und Rouge Vegetal, wohlriechendes und geruchloſes, beide aus Talkſtein und Saflor, in Nro. 1. 2. 3. ſortirt nach den verſchiedenen Schattirungen; die Colliniſche und Düpontſche Schminke ebendaraus, die chineſiſche rothe, angeblich aus

Blumen, u. a. m. Löst sich das rothe Pigment davon in Weingeist auf, so, daß der Talk zurückbleibt, so ist es aus dem Pflanzenreiche, geschieht dieß aber nur durch Potasche, so ist es animalisch, und folglich aus Cochenille, Kermesbeeren oder Gummilack ꝛc. gezogen.

Die verdächtigen rothen Metallschminken fallen im Allgemeinen mehr ins Gewicht, und haben keine so schöne, brennende Karminröthe. Auch läßt sich folgende Probe damit machen: man reibe die Schminke mit Wasser etwas dick in einem silbernen Löffel an, erhitze diesen über glühenden Kohlen, lasse ihn erkalten, und wische ihn naß ab. Sind verdächtige Bestandtheile unter der Schminke, so wird der Fleck, den sie im Löffel bedeckte, eisenfarbig, schwarz; ist aber die Schminke metallfrei, so bleibt der Löffel unverändert. Das schädliche rothe Quecksilberpräcipitat verräth sich besonders noch dadurch, daß das Metall durch Erhitzung dieser Rothschminke in einem glühenden Tiegel mit fettem Oel wieder hergestellt, und ganz verflüchtiget werden kann.

Das Zinnoberroth fällt mehr ponceau hochroth aus, und der Zinnober verdampft im Feuer, wie das Quecksilber, aber mit Schwefel-

geruch. Auch lößt es sich weder in Säuren, noch reinen Laugensalzen auf.

Die Mennige giebt ein Gelbroth, und läßt sich mit fettem Oel bei Flammenhitze leicht und ganz zu einem metall. Bleikorn wiederherstellen.

Ist der Carmin in der verkäuflichen Schminke zur Erhöhung seiner Farbe im Kochen mit Arsenik, dem bekanntlich schrecklichsten Aetzgifte versetzt, so dampft die Schminke auf glühenden Kohlen mit knoblauchartigem Geruch.

III.

Blaue Schminken.

Die unschuldigsten, um damit die Hautäderchen im Gesicht, am Hals rc. fein zu mahlen, oder mancherlei Theatergesichter darzustellen, werden aus dem allerfeinsten Indigo, oder Berlinerblau mit Traganthwasser angerieben, und durch mehr oder weniger zugesetztes Talksteinpulver zu verschiedenen Nüancen bereitet.

IV.

Gelbe Farben.

zur Nachbildung alter, oder verschiedener Karikaturgesichter auf der Bühne können aus Gelbwurz, Süßholz- und Safransaft verfertiget werden.

V.

Graue Farben

zu denselben Zwecken aus grauer schlesischer Erde, oder auch aus gebrannten harten Aprikosen- oder Pfirsichkernschalen, feiner Kreide ꝛc. gemengt.

VI.

Braune Farben

ebendafür aus Eisensafran, Eisenrost oder brauner Ockererde ꝛt.

VII.

Schwarze Farben

aus gebranntem Kork, oder dergleichen Aprikosen- Pfirsichkernschalen ꝛc., die man fein gepulvert mit etwas Talkstein zusammenreibt. Die Haarschminken s. oben.

Anhang.

I.

Zimmerluftreinigungsmittel.

1.

Vorschrift zu den Räucherungen mit salpetersauren Dämpfen.

Einem Loth fein gepülverten gereinigten Salpeters wird in einer gläsernen, oder porcellanenen Untertasse nach und nach etwa gleichviel starke, reine Schwefelsäure (Vitrioloel)

tropfenweise zugesetzt. Fängt das Gemenge an zu brausen, so rührt man es mit einem thönernen Pfeifenstiel, oder Holzstäbchen um, worauf sich schnell viele salpetersaure Dämpfe in weißen Wolken entwickeln, die das ganze Zimmer bei verschlossenen Thüren und Fenstern anfüllen, und jeden Uebelgeruch in demselben zersetzen.

2.

Räucherungen mit gemeinen salzsauren Dämpfen.

Man gieße, nachdem alle Anwesende aus dem Zimmer sich entfernt haben, und Thür und Fenster wohl verschlossen sind, über vier Theile fein gepulvertes gemeines Kochsalz in einer porcellanen Untertasse auf einmal fünf Theile starke Schwefelsäure, und verlasse, sobald sich die weißlichen salzsauren Dämpfe zu entwickeln anfangen, das Zimmer ebenfalls. Sollen die Wöchnerinnen u. A. in demselben bleiben, so muß man mit dem Zutröpfeln der Schwefelsäure, wie oben, verfahren, aber die Entbindung der Dämpfe nicht zu nahe am Wochenbette vornehmen. — In Ansehung der Menge der Materialien richtet man sich nach der Größe des eingeschlossenen Raumes.

3.

Räucherungen mit den Dämpfen der oxydirten Kochsalzsäure.

Fünf Theile gepulvertes reines Küchensalz reibe man mit einem Theil schwarzen Braunsteinpulver in einer Steingutschaale gut unter einander, gieße hierauf über das Gemenge zuerst zwei Theile Wasser, und zuletzt drei Theile starker, reiner Schwefelsäure in Abwesenheit Anderer auf einmal, worauf sich plötzlich viele Dämpfe entwickeln, gegen die man Mund und Nase vorher wohl verwahrt haben muß, um jetzt schnell das Zimmer auf einige Stunden fest verschließen zu können. Muß aber die Wöchnerin ꝛc. im Zimmer bleiben, so darf die Säure nur allmählig Tropfenweise, und in weiter Entfernung vom Bette zugegossen werden.

4.

Schwefelsaure Räucherungen.

Man mischt 4 Theile gepulverte Schwefelblumen, und 1 Theil Salpeter zusammen, verbreitet dieses Pulver in dünnen Schichten auf einer Eisenplatte, Glasscheibe ꝛc., und zündet diese ringsum an, daß sie pyramidalisch brennen.

II.

Zimmerparfüms.

1.

Pot-Pourri in trockner Form.

a. Frische Orangeblüthen, Rosenblätter, von jedem ½ Pfd., Majoran, Thymian, Lavendelblüthen, Rosmarin, Lorbeerblätter, Melissenkraut, Ysop, Jasmin, von jedem 4 Loth, florent. gröblich gestossene Violenwurzel, Zimmtrinde, Nelken, Muskatnüsse, von jedem 1 Quentchen, werden in einen Pot-Pourritopf schichtweise gestreut, zwischen jede Kräuterschicht kommt eine Lage über Feuer in einer Pfanne unter beständigem Umrühren bräunlich gelb geröstetes Küchensalz. Ist Alles zusammengemengt, so muß man den Topf gut bedecken, und nur dann öffnen, wenn man damit die Zimmerluft parfümiren will.

b. Man sammle vom Frühling bis in den Herbst, von allen wohlriechenden Kräutern und Blumen Etwas, und schüttle Alles mit geröstetem Küchensalz in den Topf zusammen, wie oben; nur darf man keine zu saftige Blumen und Kräuter dazu nehmen, muß sie ganz trocken pflücken und einsammeln, und verhältnißmäßig weniger von sehr starkriechenden Pflanzentheilen darunter mengen, als von schwächer riechenden, damit der Geruch mehr gemischt sey.

2.

Pot-Pourri in flüssiger Form.

a. In 1 Maas des stärksten Weingeistes werden 1 Loth Lavendeloel, und ebensoviel Bergamottoel, ½ Loth Cedroroel, 1 Quent. Nelkenoel, ½ Loth Perubalsam, 10 Gran Moschus in einer gelinden Digestionswärme aufgelößt, und mit starkem Rosen- Orangen- Lavendel- und Thymianwasser, von jedem 1 Maas, gut untereinander gemischt. Man füllt die Flüssigkeit auf Bouteillen, und besprengt damit die Zimmer.

b. Man läßt 4 Loth Gewürznelken in einem Maas Rosenwasser auf einer warmen Stelle in einer mit durchstochener Blase zugebundenen Bouteille ausziehen.

c. Maiblumenessig etc.

3.

Wohlriechende Räucherkerzen und Täfelchen.

a. Man reibe ein sehr feines Pulver von 2 Loth Animeharz, Sandarak, Mastix und Benzöe mit 1 Pfd. zart gepulverten, und ganz ausgeglühten Lindenkohlen innig zusammen, erwärme den ausgeleerten Mörser etwas, und reibe darinne 4 Loth flüssigen Storax mit etwas dickem Traganthschleim an, setze dann das obige Gemenge hinzu, und stosse Alles derb untereinander. Mit genug Traganthschleim läßt sich nun daraus eine

steife Masse zu den Kerzen bilden, die, getrocknet, in einer verschlossenen Schachtel aufbewahrt werden.

b. Aus einem feinen Pulvergemenge von 6 Loth Benzöe, 2 Loth Storax calamita, 1 Loth Alöeholz, 1 Quent. Zucker, 2 Gran Amber, ebensoviel Moschus, und ½ Quent. Cascarillenrinde wird mit genug im Wasser zu einem dicken Schleim aufgelößtem Traganth ein fester Teig genau zusammengerieben, und diese zu Kerzen geformt, die man an der Luft trocknen läßt.

c. Wohlfeiler macht man sie aus 2 Loth Weihrauch und Benzoeharz, 1 Loth Cascarillrinde und 1 Pfund ausgeglühtem Kohlenpulver mit genug Traganthschleim.

Aus denselben Compositionen lassen sich auch mit oder ohne Zusatz mehrerer anderer Gewürzstoffe die wohlriechenden Täfelchen bereiten, nur fällt das Kohlenpulver daraus weg.

4.

Räucherpulver zur Parfümirung der Zimmer.

a. Benzöe, Bernstein, Weihrauch, Storax calamita, von jedem 4 Loth, Rosenholz nnd gelber Sandel, vom jedem 8 Loth, Cascarille 2 Loth, flor. Veilchenwurzel 1 Loth, Nelken ½ Loth, weißer Canarienzucker 2 Loth, getrocknete Rosenknospen 1 Loth, Lavendelblüthe 1 ½ Loth, werden theils zerschnitten theils zerstossen untereinander

gemengt. Um die Harze schön glänzend und durchsichtig zu machen, kann man vorher jedes einzeln in einem Mörser leicht stoßen, und sie durch einen Seiher in mäßig kleine Stücke abschlagen, durch ein feines Sieb abstäuben, den Abgang aber wieder ersetzen, und Bernstein und Weihrauch in einem flachen Kupferkessel mit soviel Weingeist benetzen, daß die Masse nicht zusammenklebe, sondern, wohldurcheinander gerührt, sich ausbreiten lasse, um an der Luft zu trocknen. Benzöe und Storax besprenge man gleichfalls einigemal mit Weingeist, und vermenge sie, wenn sie trocken sind, unter die Harze. So schlägt man auch von der klein geschnittenen Cascarille, Violenwurzel, Sandel und den Nelken das Pulverartige ab ꝛc.

b. Mastix, Sandarak, Benzöe, von jedem 4 Loth, Weihrauch 8 Loth, Ladanum 1 Loth, werden gestoßen, und auf die angezeigte Art glänzend gemacht, mit 1 Loth kleingeschnittener Cascarille, ebensoviel Violenwurzel und Würznelken, 1 Loth grob gepulverten Rosenknospen, und ebensoviel reinen, trocknen Lavendelblumen genau zusammengemengt.

c. Sechs Loth Weihrauch, 1 Loth Benzöe, ½ L. Storax calam., ebensoviel Rosenblätter und ¼ Loth Thymian.

d. Sechs Loth Weihrauch, 1 Loth Mastix, 3 Loth Lavendelblüthe, und ebensoviel rothe Rosenblätter.

e. Vier Loth Weihrauch, gröblich gestossene Nelken, Storax, Rosenblätter, von jedem $\frac{1}{4}$ Loth.

5.

Königsrauch, Wienerrauch, Odeur de Mad. Bonaparte etc.

Fünf Loth getrocknete rothe Rosenblätter werden, zart geschnitten und abgestäubt, mit Storax Calamita und flor. Veilchenwurzel, von jedem 6 Loth, Würznelken 2 $\frac{1}{2}$ Loth und Zimmt 1 Loth, alles zu einem feinem Pulver gemacht, genau zusammengemengt, hierzu noch 5 Loth trockne schöne Lavendelblüthen gesetzt, und in das ganze zarte Gemenge $\frac{1}{2}$ Quent. Rosenholzoel und 10 Tropfen Bergamottoel getröpfelt. Man hebt es in gut verstopften Gläsern auf, und streut davon wenig auf einmal auf ein heiß gemachtes Blech, den warmen Ofen ꝛc.

6.

Andere Zimmerparfüms.

Dahin gehören alle wohlriechende Spiritus und Essige, womit man die Fußböden der Zimmer besprengt, oder die man über einer Spirituslampe verdünsten läßt.

III.

Kleider= Wäsch= u. a. Parfüms.

1.

Wohlriechende Pulver in seidene Kißchen.

a) Sechzehn Loth Benzöe, 12 Loth trockner Storax, 8 Loth Calmus, ebensoviel Coriander, Kümmel und Melissenblätter, zu Pulver gestossen.

b. Die Mailändischen Säckchen sind gefüllt mit 12 Loth gepulvertem Rosenholz, ebensoviel Nelkenrinde und flor. Veilchenwurzel, 8 Loth Sassafras, ebensoviel Zimmtrinde, 4 Loth Weihrauch und 2 Loth Saffran.

c. Die Portugiesischen Säckchen enthalten ein fein gesiebtes Pulver aus 1 Pfd. florent. Veilchenwurzel, gleichviel getrockneten Rosenblättern und Pomeranzenschalen, 8 Loth trocknem Storax und ebensoviel Calmus.

d. Die Französischen Kißchen enthalten ein zartes Pulver aus 1 Pfd. neuer Würze (Piment), 8 Loth Muskatennüsse, 4 Loth Angelikwurzel, ebensoviel, Storax, und 2 Loth Benzöe.

e. Ein feines, wohl gemischtes Pulver aus 2 Loth florent. Violenwurzel, ebensoviel Calmus, 1 Quent. Pommeranzenschalen, 1 Loth Bonzöe, ½ Loth gelben Sandel, 10 Gran Amber und 6 Gran Moschus.

f. Rosenblätter, Lavendelblumen, flor. Veilchenwurzel, von jedem 1 Loth, Zimmt und Nelken, von jedem ½ Loth, Rosmarinblätter und Angelikwurzel, von jedem 1 Quent., Moschus 6 Gran. Zu diesem fein gestossenen Pulver setzt man 10 Tropfen Bergamottoel.

2.

Mittel, Baumwolle zu Nadel- oder Busen-Kißchen, zu Bodendecken der Körbchen rc. Watte in Kleidungsstücken u. dgl. zu parfümiren.

a. Die Baumwolle rc. wird mit den Fingern auseinander gezupft, und mit einem wohlriechenden Pulver (s. oben Nro. 3. unter den wohlriechenden Haarpouders, oder auch vorher III. 1.), überschüttet, nach 14 Tagen mit Storax und Benzöe in einen Topf gelegt, und dieser mit seinem wohlverklebten Deckel 8 Tage lang in heiße Asche gesetzt. Nach dieser Zeit nimmt man die köstlich parfümirte Wolle wieder heraus.

b. Die Baumwolle wird mit einem aromatischen Pulver, wozu noch Amber, Moschus oder Zibeth kommen kann, in einer verstopften Glasboutelle 1 Monat lang an die Sonne, oder in mäßige Ofenwärme gestellt.

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

BAYERISCHE
STAATS-
BIBLIOTHEK
MUENCHEN

Nöthige Verbesserungen.

Seite	11	Zeile	20	statt Temperatur lies Temperament.
—	22	—	2	— Acconit l. Aconit.
—	—	—	—	— Aslepias — Asklepias.
—	26	—	5	nach essigsauren l. salpetersauren.
—	26	—	26	statt Stossen l. Stoffen.
—	32	—	6	nach samisch ledernen.
—	33	—	18	statt nun l. nur.
—	—	—	20	— Hammauns l. Hammans.
—	34	—	8	— Fußbänken l. Fußbänkchen.
—	—	—	22	— ihn dadurch der kältern ꝛc. l. ihm dadurch die kältere ꝛc.
—	35	—	26	— möchten l. möchte.
—	36	—	22	— zusammenschnieren l. zusammenschnüren.
—	40	—	21	— geleiterten l. geläutertem.
—	41	—	17	— naturmässigste l. naturgemässeste.
—	43	—	7	— fällt das , weg.
—	—	—	10	— farbigen l. farbiger.
—	44	—	1	— ankündigte l. ankündigt.
—	—	—	23	kommt der ganze Satz von: Es darf ꝛc. an bis, werden, hinter den nächstfolgenden: Sie reinige ꝛc. zu stehen.
—	45	—	6	— fällt das , weg.
—	46	—	26	— nach Metall=
—	47	—	24	— fällt das , weg.
—	—	—	26	— Zultern l. Zullern.
—	48	—	8	— bald möglich l. bald möglichst.
—	—	—	26	— mit l. aus.
—	50	—	12	— aber l. auch.
—	53	—	6	— nach kalt fällt das , weg.

Seite 51	Zeile 20	statt	hot lies hauts.	
— 53	— 24	—	verursachten l. verursachen.	
— 57	— 16	—	Küssen l. Kissen.	
— 78	— 3	—	erregt l. erregter.	
— 93	— 6	—	ermüdenden l. ermüdeten.	
— 100	— 8	—	unregelmässige l. ungleichmäßige.	
— 207	— 2	—	der obigen l. obige.	
— 209	— 23	—	Wohlriechender l. Wohlriechende.	
— 210	— 1	—	Rindsnieren, l. Rindsnieren-	
— 221	— 16	—	Lavendel, l. Lavendeloel.	
— 230	— 13	—	zerlassene l. zerlassen.	
— 233	— 14	muß	Verschönerungskunst vor: des Körpers; stehen.	
— 235	— 5	nach	Nadel ist einzuschalten: die	
— 240	— 16	statt	Anchusanolutea l. Anchusa lutea.	
— —	— —	—	Osma Echicides l. Onosma Echioides.	
— —	— 20	—	Eihhium l. Echium.	
— —	— 23	—	Mianna l. Alcanna.	
— 248	— 17	—	mit l. in.	
— 256	— 11	—	boise l. bois.	
— —	— 26	—	filtrirte l. filtrire.	

X
Jan 85

Schreger, Christian Heinrich Theodor,

Kosmetisches Taschenbuch für Damen zur gesundheitsgemässen Schö
nheitspflege ihres Körpers durchs ganze Leben, und in allen Lebensverhä
ltnissen

Nürnberg 1812

M.med. 1214
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10289683-0